

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт педагогики и психологии детства

Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и
информатике в период детства

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)

Квалификационная работа
допущена к защите
зав. кафедрой Л.В. Воронина

Исполнитель:
Ефремова Юлия Евгеньевна,
обучающийся МНО-1701z группы

дата

подпись

подпись

Научный руководитель:
Малоземова Ирина Ивановна,
доцент, кандидат педагогических
наук

подпись

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	10
1.1. Сущность понятия «здоровый образ жизни»	10
1.2. Психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у детей 7–9 лет	20
1.3. Методические основы формирования основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности	29
Глава 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	41
2.1. Диагностика основ здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе опытно-поисковой работы	41
2.2. Содержание работы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности	53
2.3. Диагностика основ здорового образа жизни у младших школьников на контрольном этапе опытно-поисковой работы.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	114

ПРИЛОЖЕНИЕ 9	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	118
ПРИЛОЖЕНИЕ 11	124
ПРИЛОЖЕНИЕ 12	130
ПРИЛОЖЕНИЕ 13	134
ПРИЛОЖЕНИЕ 14	136
ПРИЛОЖЕНИЕ 15	144
ПРИЛОЖЕНИЕ 16	146
ПРИЛОЖЕНИЕ 17	148
ПРИЛОЖЕНИЕ 18	150
ПРИЛОЖЕНИЕ 19	152

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является одной из наиболее значимых в современной педагогике. С одной стороны, в текущем периоде происходит значительное ухудшение показателей уровня здоровья населения страны, и поэтому важно ориентироваться на воспитание здорового образа жизни молодого поколения. С другой стороны, именно в младшем школьном возрасте происходит активное усвоение, и развитие ряда ключевых правил, привычек, норм поведения, которые определяют жизнь человека в будущем. Поскольку уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения, а также уровня воспитания личности, то формирование осознанного отношения к здоровью младшего школьника является залогом его здоровья на последующих стадиях развития личности.

Недостаточный уровень знаний о культуре здоровья, а также низкое качество жизни обусловили сокращение ее продолжительности и увеличение заболеваемости детей. Необходимость изменения сложившейся тенденции закреплена в рамках государственных стратегических приоритетов развития системы российского образования.

Государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются на принципах приоритета жизни и здоровья человека. В то же время, пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни выступают в числе основных мероприятий по охране здоровья обучающихся [71].

Реализация комплекса мероприятий по разработке и внедрению инновационных моделей и механизмов развития физической культуры, проведение организационно-методической работы по совершенствованию условий реализации процесса воспитания здорового и безопасного образа

жизни среди обучающихся выступают в числе основных мероприятий по разработке и реализации комплекса мер по формированию здорового образа жизни школьников, предусмотренных в рамках Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 годы [56].

На актуальность исследования указывает и то, что реализация образовательных программ в текущем периоде осуществляется в соответствии с системой стандартов образования. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»), среди которых особое место занимает выполнение выпускником начальной школы правил здорового и экологически целесообразного образа жизни [50]. В соответствии с этим была определена актуальность исследования, выявленная на 3-х уровнях.

— *на социально-педагогическом* уровне актуальность продиктована потребностью общества в личности, ведущей здоровый образ жизни;

— *на научно-теоретическом* уровне актуальность обусловлена недостаточной теоретической освещенностью формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности;

— *на научно-методическом* уровне актуальность исследования определена тем, что наблюдается недостаточная методическая и содержательная разработанность формирования здорового образа жизни у детей 7-9 лет во внеурочной деятельности.

Разработанность темы исследования. Вопросы идентификации «здоровья» как особой категорий, «здорового образа жизни» и его основных составляющих широко рассмотрены в работах В.Г. Алямовской, Ф.Р. Асадулаевой, Э.Ю. Бачиевой, Л.В. Капилевича, В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, Е.Е. Чепурных и др.

Особенности формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста исследуются З.И. Айгумовой, Л.И. Божович, А.Р. Лурия, В.В. Давыдовым, Л.Ф. Тихомировой и др.

Методические основы формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности освещены в работах Т.Е. Виленской, Д.В. Григорьевым, П.В. Степановым и др.

Актуальность данного исследования позволила обозначить следующие **противоречия:**

— *на социально-педагогическом* уровне – между потребностью общества в личности, ведущей здоровый образ жизни и недостаточной направленностью образования на формирование данных основ;

— *на научно-педагогическом* уровне – между уровнем теоретической разработанности формирования основ здорового образа жизни младших школьников и недостаточным теоретической освещенностью формирования основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности;

— *на научно-методическом* уровне – между методической разработанностью формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности и методической разработанностью формирования основ здорового образа жизни у младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

Из вышеизложенных противоречий вытекает **проблема исследования:** каковы условия формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Проблема вывела нас на **тему исследования** «Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности».

Объект исследования – процесс формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Цель исследования – изучить, теоретически обосновать и сформулировать педагогические условия, способствующие формированию

основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, а также проверить их эффективность.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть содержание понятия «здоровый образ жизни» и выявить психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста;
- 2) изучить методические основы формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности;
- 3) провести первоначальную диагностику основ здорового образа жизни у младших школьников;
- 4) провести опытно-поисковую работу по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности, проанализировать результаты, полученные в ходе исследования.

Гипотеза исследования: работа по формированию основ здорового образа жизни будет успешной при реализации следующих условий:

- если внеурочная деятельность будет организована при соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного;
- если будет разработана система мероприятий по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности;
- если мероприятия будут проводиться по следующим направлениям: расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков младших школьников; расширение знаний обучающихся о строении организма человека; закрепление знаний детей о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов.

Методы исследования: анализ литературы, инструктивно-методических документов, анализ программ школьных образовательных

организаций, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, сравнение, обобщение, систематизация данных.

Элемент новизны состоит в разработке системы мероприятий внеурочной деятельности, направленной на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, также разработаны элементы методического обеспечения.

Практическая значимость заключается в возможности применения разработанной системы мероприятий внеурочной деятельности учителями образовательного учреждения, педагогами дополнительного образования, а также родителями школьников в процессе формирования у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни.

Базой исследования является МАОУ СОШ № 4 г. Екатеринбург с углубленным изучением отдельных предметов.

Положения, выносимые на защиту:

1) работа по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников должна проводится не только в образовательной деятельности на уроках, но и во внеурочной деятельности;

2) формирование основ здорового образа жизни у младших школьников эффективно при реализации следующих условий: занятия должны быть организованы при соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного; должна быть разработана система мероприятий по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности; занятия должны проводится по таким направлениям как: расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков младших школьников; расширений знаний обучающихся о строении организма человека; закрепление знаний детей о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 152 страницы, список литературы включает 77 наименований.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Сущность понятия «здоровый образ жизни»

Сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из ключевых государственных задач в настоящее время: с одной стороны, это обусловлено общим ухудшением состояния здоровья населения Российской Федерации в силу действия ряда факторов, среди которых можно назвать климат, состояние окружающей среды и другие; с другой стороны, это вызвано увеличением числа заболеваний среди школьников. Приоритетным вектором применения, распространения и обучения методикам сохранения здоровья на сегодняшний день является работа с детьми младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период по большей мере формируется не просто основа будущего развития организма, но и привычка быть здоровым – формирование осознанного, ценностного отношения к своему здоровью, что доказано психолого-педагогическими исследованиями.

Для определения обозначенных психолого-педагогических условий, прежде всего, необходимо разобраться в понятийном аппарате заданной темы, изучить историю развития процесса формирования основ здорового образа жизни у младших школьников, а также исследовать современное состояние проблемы и перспективы развития направления в нашей стране.

В широком понимании здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [69]. Как отмечено в Уставе (Конституции) Всемирной организации здравоохранения, обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения [69].

Содержание и сущность понятия «здоровье» широко рассмотрена в современной литературе с различных исследовательских позиций.

Основоположник валеологии И. И. Брехман предлагал рассматривать здоровье как «способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [1, с. 17]. По мнению ученого, здоровье следует рассматривать как характеристику «качества» жизни индивида.

С точки зрения физического воспитания и развития здоровье рассматривается в работах Н.А. Агаджаняна [1], Н.М. Амосова [6], Л.Я. Иващенко [59] и др. Авторы указывают на тесную взаимосвязь физической работоспособности и показателей здоровья, предполагая тем самым биологическое происхождение рассматриваемого понятия.

Более широкий взгляд применительно к сущности «здоровья» высказывает Ю.П. Лисицын, отмечая, что его значение не сводится к отсутствию болезней и физическому благополучию как таковому, а характеризуется также возможностью эффективно выполнять социальные функции индивида, такие как труд, обучение, отдых [34].

Прикладной аспект формирования здоровья личности отмечает М. Н. Мисюк, указывая, что «здоровье – функция воспитания, а не лечения» [14, с. 7]. По мнению автора, сущность здоровья заключается в том, что при таком состоянии организм не нуждается в лечении. При этом задачей современной педагогики и системы воспитания в целом является формирование навыков здорового образа жизни детей. Важно не просто транслировать знания о возможностях организма и здоровья как таковых, но и обеспечить потребность человека вести здоровый образ жизни.

Специалисты сходятся во мнении, что наибольшая (по частоте) ущербность здоровью человека находится в непосредственной связи с нарушением его образа жизни (а именно: в половине наблюдаемых случаев)

[27, с. 10]. Именно поэтому актуальным становится вопрос о сущности здорового образа жизни, а также о способах и методах его поддержания.

Говоря об образе жизни человека, следует иметь в виду, что он определяется как совокупность трудовой, социальной, психоинтеллектуальной, двигательной активности, а также как система межличностных коммуникаций индивида [7, с. 94-96]. Образ жизни человека принято рассматривать как комплексную характеристику организации деятельности индивида.

Таким образом, образ жизни является отражением того, каким образом человек обустривает собственную жизнь, как он распределяет временные ресурсы, какими видами деятельности занимается, как переживает ситуации, в которых он оказывается.

Ю.П. Лисицын подчеркивал: «Здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей» [35, с. 34].

В работах Б.Н. Чумакова здоровый образ жизни рассматривается в качестве типичной формы и способа осуществления индивидом повседневной жизнедеятельности [74]. Автор отмечает, что такой образ жизни способствует укреплению резервных возможностей организма, что повышает его адаптивные функции применительно к реализации различных социальных ролей, выполняемых индивидом, а также общей психолого-физической устойчивости организма.

Говоря о содержании здорового образа жизни, следует указать на дифференциацию в современных подходах его основных составляющих.

Системное определение сущности здорового образа жизни, которое в равной степени может быть использовано для любых возрастных групп, в том числе, для младших школьников, предложено в работах Л.В. Капилевича.. Так, по мнению автора, в числе основных компонентов

здорового образа жизни можно назвать личную гигиену, рациональное питание, оптимальное сочетание работы и отдыха, двигательную активность, закаливание, отказ от вредных привычек, поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни [30, с. 5-6].

Иной взгляд выражен в работе В.Б. Рубановича: по мнению автора, здоровый образ жизни характеризуется наличием следующих составляющих [58, с. 17]:

- 1) регулярные физические нагрузки;
- 2) рациональное питание;
- 3) личная гигиена;
- 4) закаливание организма;
- 5) отказ от вредных привычек;
- 6) психофизиологическая регуляция;
- 7) высокая мотивация на здоровье.

К основным составляющим здорового образа жизни также относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма [72, с. 6].

Таким образом, в широком смысле слова здоровый образ жизни следует рассматривать как определенный стиль жизнедеятельности, соответствующий конкретным физиологическим и социальным условиям развития личности. В числе основных компонентов здорового образа жизни принято выделять как виды деятельности, связанные с физическим развитием, так и физическим воспитанием и социальной саморегуляцией индивида. Важно подчеркнуть, что в современной литературе [3, 68] все чаще указывается на необходимость индивидуального подхода в вопросах определения нормы здорового образа жизни – его характеристики не могут быть предопределенными для всего населения, а носят сугубо

индивидуальные черты, обусловленные особенностями развития конкретного человека.

О составляющих здорового образа жизни в контексте применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе писали также представители педагогической среды.

Говоря о сущности здорового образа жизни младших школьников, Е.Г. Кушнина отмечает, что в числе его основных составляющих находятся оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [33, с. 18].

В свою очередь Е.Е. Чепурных подчеркивает, что в основе оценки здоровья детей находятся социально-экономические и экологические факторы. Также автором выделяется комплекс школьных факторов, среди которых наряду с ранее упомянутыми М.М. Безруких факторами, следует также отметить авторитарную педагогику, раннее начало дошкольного систематического обучения, недостатки в существующей системе физического воспитания [73, с. 5].

На основании данных психолого-педагогической литературы мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни младшего школьника – это деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья и включающая в себя такие компоненты как: личная гигиена, рациональное питание, оптимальное сочетание труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек.

Таким образом, здоровый образ жизни формируется под влиянием ряда факторов, среди которых можно выделить государственную политику, экологическую обстановку, формирование и развитие личностных убеждений, направленных на непреклонное и системное развитие представлений о своем организме и здоровье. Если принимать во внимание, что фактическое воздействие на первые два фактора, определяющие условия здорового образа жизни, может быть лишь опосредованным, то работа по

привитию осознанного отношения к своему здоровью должна быть определяющей в системе современного образования.

Осознание необходимости изучения состояния здоровья детей и развития их представлений о здоровом образе жизни формировалось постепенно: первые исследования по данной теме относят лишь к прошлому веку, однако с той поры было накоплено немалое количество теоретического и эмпирического материала.

На протяжении XX века изучение данной проблемы велось в двух направлениях. Первое было связано с систематическим наблюдением за состоянием здоровья детей, что позволило собрать данные не только об уровне заболеваемости и развития иммунной системы, но и выделить специфические особенности влияния субъективных факторов на состояние здоровья различных групп. В рамках второго направления изучали общеклинические и иные показатели, которые позволили исследовать функциональное состояние организма детей с учетом факторов внешней среды и учебной деятельности [26].

После того как в гигиенической науке было выделено новое направление – гигиена детей и подростков, а также после создания специализированного института, исследования по данной теме получили значительное развитие. Исследования позволили сделать ряд выводов относительно критериев определения состояния здоровья детей, изучить вопросы физического и психологического здоровья личности, а также сформулировать выводы относительно функционального состояния детского организма. В то же время была доказана значимость изучения состояния здоровья, учет базовых характеристик иммунной системы и адаптационных характеристик организма [32].

Во многом структура характера заболеваемости второй половины XX века предопределила развитие педиатрии как нового научного направления. Если ранее в структуре заболеваемости населения ведущих стран мира преобладали инфекционные болезни, то с указанного периода преобладать

стала хроническая неинфекционная заболеваемость. Главной задачей для ряда государств стало снижение уровня заболеваемости, и в результате проведения ряда исследований был сделан вывод о том, что «единственная возможность снижения заболеваемости состоит в предупреждающем воздействии на факторы риска с целью недопущения болезней цивилизации» [2, с. 9]. Таким образом, в основу здорового образа жизни был положен принцип личной ответственности человека за свое здоровье.

В 70-е годы внедрение здорового образа жизни, спланированное и реализованное на государственном уровне в комплексе с экологическими мерами по нейтрализации болезнетворных факторов риска, начало приносить плоды: в США, Японии, Финляндии, ФРГ и Канаде смертность от сердечно-сосудистой патологии – главной формы хронической неинфекционной заболеваемости – снизилась почти на 40 % [2, с. 10].

В отечественной науке особая заслуга в части развития науки о здоровье как базовой принадлежит И.И. Брехману – именно в его исследованиях впервые звучит мысль о значимости переосмысления ценностей здравоохранения и акцентировании внимания на изучении этиологии, диагностики качества и количества здоровья индивида. Также им была предложена мысль о потребности в выделении здоровья индивида в качестве обособленного предмета исследования современной науки.

Особое развитие в научной литературе идея о необходимости воспитания ценностного отношения к здоровью у школьников получила в последние два десятилетия. К проблеме формирования здорового образа жизни у школьников обращаются исследователи из различных областей знаний: представители психологии (Г.С. Никифоров), педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.Л. Трещева и др.) и медицины (Ю.П. Лисицын, Р.Г. Жбанков).

В качестве одного из базовых факторов создания благоприятных условий для развития представлений детей о необходимости ведения здорового образа жизни и о здоровье в целом выступает современная система

образования, а на школьное образование возлагается особая ответственность. Современная государственная политика предусматривает, что образование должно выступать не только феноменом, обеспечивающим преемственность ценностей, а элементом, формирующим индивидуальную культуру здорового образа жизни каждого воспитанника. На то, что проблема формирования и развития знаний о здоровье человека носит не только медицинский, но и педагогический характер, указывали в своих трудах Н.Б. Захаревич [31], Т.О. Калинина, Л.Г. Татарникова [67], О.Л. Трещева [69] и др.

Многие авторы указывали на то, что определяющим звеном в процессе формирования ценностного отношения к здоровью является социум, процесс социализации индивида. Поскольку ребенок копирует поведение взрослых, то во многом от того, какой пример его преподнесут в детстве, будет зависеть его будущее и здоровье, в частности.

Так, по мнению В.П. Озерова, здоровая жизнедеятельность включает в себя не только соответствующие режимные моменты в отношении комбинирования состояний труда и отдыха, приверженность здоровым привычкам, правильное питания и соблюдение правил личной гигиены, но и «навыки и умения для осуществления здоровой жизнедеятельности в семье и обществе» [43, с. 16].

Как отмечают Э.Ю. Бачиева и Ф.Р. Асадулаева, «многие ученые-педагоги, врачи-гигиенисты, работающие в образовательных учреждениях, отмечают необходимость создания целостной системы валеологического образования, направленной на формирование валеологических знаний, воспитание потребности ведения здорового образа жизни и на укрепление физического и психического здоровья детей школьного возраста» [9, с. 23].

Вместе с тем, интересны исследования Э.Н. Вайнера, в которых обозначены основные тренды и проблемы развития валеологического обучения в нашей стране с точки зрения государственной политики, актуальные для периода 90-х годов XX века. Так, в качестве первостепенных проблем выделены следующие [15, с. 13-14]:

- в стране не существует последовательной и непрерывной системы обучения здоровью;
- воспитание у человека ответственности за собственное здоровье является серьезнейшей проблемой общества;
- в нашем обществе до настоящего времени не существует приоритета здоровья;
- в стране отсутствует мода на здоровье;
- в стране мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха.

Следует отметить, что обозначенный комплекс проблем во многом остается актуальным и в текущем периоде: как было отмечено ранее, формирование системы валеологического воспитания, обеспечение приоритета здоровья человека являются одними из ключевых задач современной образовательной системы. Вместе с тем, важно отметить, что к настоящему времени наметился положительный тренд в части ценностно-ориентированного восприятия здоровья, возрождается активный спрос и мода на ведение здорового образа жизни среди населения.

Значительным шагом в части формирования аксиологического аспекта здорового образа жизни стала реализация с 2009 года Министерством здравоохранения и социального развития РФ программы «Здоровая Россия», главной целью которой выступает формирование у граждан России бережного отношения к здоровью, основанного на принципе ведения здорового образа жизни. Задача программы состоит в том, чтобы сделать престижным и модным здоровый образ жизни [49].

Большое внимание вопросам здоровья уделяется в рамках современной государственной политики. Так, Указом Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в числе целевых ориентиров были обозначены «увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а

также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» [70]. Прикладные аспекты достижения указанных значений предусмотрены в рамках национального проекта «Здравоохранение» [45].

В последние годы сделаны решительные шаги, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья ребенка как самоценного. Утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»), среди которых особое место занимает выполнение выпускником начальной школы правил здорового и экологически целесообразного образа жизни [50]. Охрана здоровья ребенка и формирование здорового образа жизни выступают в числе ключевых задач образовательного процесса.

Таким образом, формирование моды на ведение здорового образа жизни выступает в числе основных задач государственной политики. Формируя естественный спрос на комплексное физическое развитие нации, государство, прежде всего, ориентировано на развитие ценностных представлений о здоровье среди подрастающего поколения, что нашло отражение в ключевых принципах современной образовательной политики в целом. Для реализации указанных целей активное применение в образовательном процессе находят здоровьесберегающие технологии, а пропаганда здорового образа жизни становится одним из основных инструментов организации системного физического воспитания и развития детей дошкольного и школьного возрастов.

Центральным звеном, результатом системы валеологического воспитания и образования должно стать не что иное, как формирование валеологической культуры личности школьника, под которой следует понимать «не только валеологическую осведомленность, но и динамический стереотип поведения, выработанный на основе собственных истинных

потребностей, способствующий здоровому образу жизни и определяющий бережное отношение к здоровью окружающих людей» [55, с. 98].

Таким образом, процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является сложным и в некоторой степени противоречивым процессом, однако его организация позволяет не только сохранить, но и преумножить здоровье ребенка на протяжении всей его жизни. Здоровье человека выступает одним из важнейших критериев комплексного развития личности, включая как биологические, так и социально-психологические аспекты развития. При этом важной является взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, который обуславливает состояние первого. Задачей современной педагогики и воспитательного процесса в целом является формирование ценностного отношения к своему организму и здоровью, развитие потребности индивида в здоровом образе жизни.

1.2. Психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у детей 7–9 лет

Формирование основ здорового образа жизни выступает одной из базовых задач процесса развития детей младшего школьного возраста, что обусловлено рядом психолого-педагогических особенностей развития личности ребенка данного возраста.

В современной литературе отмечается необходимость раннего развития потребности человека в здоровом образе жизни. Вместе с тем, данный процесс имеет объективные ограничения, связанные с возможностями восприятия детей раннего возраста. Наиболее благоприятным периодом формирования основ здорового образа жизни принято считать периоды старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

«Корни развития здорового образа жизни складываются в детском возрасте, – убеждена Н.В. Полтавцева, – когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма» [48, с. 7]

В.Г. Алямовская также утверждает, что именно детство является особым и наиболее важным периодом «не только для развития основных органов и систем организма, но также и для формирования физического склада человека» [5].

Говоря об условиях формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, следует обратиться к эволюции данного процесса у ребенка в целом.

В.Г. Алямовская выделяет несколько этапов, характеризующих отношение ребенка к здоровому образу жизни, акцентируя внимания на том, что последний напрямую зависит от уровня знаний о здоровье, от сформированности детских представлений о собственном организме и негативных факторах.

Так, в младшем дошкольном возрасте осознания здоровья в детском сознании нет: дети «понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут» [4].

Далее, у воспитанников среднего дошкольного возраста «формируется представление о здоровье как «не болезни»» [4]. Данный период характеризуется тем, что ребенок может выразить свои негативные эмоции о предыдущем опыте болезни, то есть отношение к собственному здоровью представляется чем-то абстрактным и главная концептуальная идея в сознании ребенка заключается в том, что здоровье – это то, что не связано с болезнью. При этом дети уже разделяют факторы, способствующие сохранению собственного здоровья на внутренние (зависят от собственных действий индивида) и внешних (влияние окружающей их среды).

Старший дошкольный возраст является более продуктивным периодом в отношении формирования и закрепления представлений о здоровом образе жизни. Опираясь на ранее приобретенный опыт, ребенок кардинальным образом меняет свое отношение к здоровью. В.Г. Алямовская отмечает, что на данном этапе «наблюдается смешение понятий «здоровый», как большой, хороший (вот здорово!) и «здоровый», как не больной. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды» [44].

Следующий этап – младший школьный возраст также принято относить к эпохе детства, однако данный период ассоциирован со значительным возрастанием операционно-технических возможностей ребенка.

В отечественной психологии принято считать, что младший школьный возраст «начинается в семь и заканчивается примерно в 11 лет, когда начинается половое созревание и ребенок «превращается» в подростка. Кризис 7 лет служит границей между возрастами — переходным периодом, отделяющим младший школьный возраст от дошкольного детства» [29, с. 52].

Важно отметить, что накопленная в период дошкольного детства система знаний об организме и основах физического развития выступают в качестве прочной основы для формирования более системного представления детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни.

Вместе с тем, целесообразность активного формирования здорового образа жизни именно у младших дошкольников обусловлена особенностями их физического и интеллектуального развития.

Как отмечает Д.Б. Эльконин, в младшем школьном возрасте «преимущественно развивается интеллектуально-познавательная сфера, а мотивационно-потребностная сфера несколько отстает в своем развитии» [75, с. 134], что формирует предпосылки для активного восприятия

транслируемых педагогом знаний об особенностях строения человека, о возможностях его организма, о привычках, образе жизни в целом.

Отмечая биологические (физиологические) детерминанты развития младшего школьника педагоги подчеркивают, что в младшем школьном возрасте «происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов)» [53, с. 17]. Активное физиологическое развитие младшего школьника обусловлено особенностями работы эндокринной системы, когда включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Благодаря таким изменения рассматриваемый период иногда называют вторым «физиологическим кризом» [53, с. 17].

Для ребенка младшего школьного возраста переход из одного типа образовательного учреждения в другой зачастую является достаточно травматичным. Как отмечает И.Ю. Кулагина, при переходе в школу «у впечатлительных, мнительных детей, окруженных встревоженными родственниками, может начаться ипохондрия: они беспокоятся о своем здоровье, «прислушиваются» к своему организму, жалуются на боли в сердце или животе» [53, с. 164]. Ипохондрический синдром при переходе на новую образовательную ступень часто становился объектом психолого-медицинских исследований. По В.И. Гарбузова, ««бегство в болезнь» - достаточно частое явление в младшем школьном возрасте» [19, с. 49].

Специфика физического развития также предполагает необходимость ориентации образовательного процесса на усвоение знаний школьников особенностей функционирования собственного организма, формирования ценностного отношения к своему здоровью благодаря системе физического воспитания и развития.

Говоря об основных составляющих здорового образа жизни и базовых требованиях его соблюдения с учетом психолого-педагогических особенностей развития личности ребенка младшего школьного возраста,

следует особое внимание уделить системе взаимоотношений педагога и ребенка. Стрессовые состояния, апатия, нежелание посещать образовательное учреждение во многом могут возникнуть из-за авторитарности личности учителя, постоянного подавления учебно-познавательных стимулов ребенка.

В современной педагогике на первый план выводится иная структура межличностного взаимодействия учителя и ученика, предполагающая гуманистичное, личностное, педагогическое взаимодействие, основанное на принципе его диалогизации [53, с. 212].

Не менее существенные изменения происходят в личностном развитии ребенка данного возраста. В период 6–7 лет формируется так называемая «внутренняя позиция школьника» [12], которая становится ядром личности. Внутренней позицией школьника называется новое отношение ребенка к среде, которое возникает вследствие серьезного усиления двух не насыщаемых потребностей – потребности познавательной и коммуникативной. Как отмечает Л.И. Божович, «обе потребности находятся на одном уровне» [12], в связи с чем формируются наиболее благоприятные условия для познавательного развития личности. Именно учебная деятельность является ведущей в периоде младшего школьного детства.

Указанная предпосылка постоянного стремления к знаниям обуславливает естественный интерес ребенка в отношении собственного тела, его ресурсов, биологии человека, особенностях здорового развития личности. При этом в сознании ребенка формируются более устойчивые логические взаимосвязи между здоровым образом жизни и занятиями физической культурой, соблюдением правил личной гигиены, социальным окружением и влиянием факторов внешней среды. Таким образом, именно в младшем школьном возрасте формируется комплексная ценностная характеристика собственного здоровья и здорового образа жизни.

Вместе с тем, согласно результатам исследований Л.И. Божович, «внутренняя позиция школьника» не является долговечной (как правило,

снижается к третьему классу), и, более того, зачастую бывает недостаточно развита и слабовыражена на первых этапах младшего школьного возраста [12]. Указанные обстоятельства позволяют сделать вывод о необходимости построения такой траектории формирования здорового образа жизни дошкольников, которая будет поддерживать постоянный интерес ребенка к транслируемым знаниям и системе ценностей о здоровом образе жизни как основе продуктивного функционирования всех систем детского организма, а также его благополучного социального развития.

Следует отметить, что для младшего школьника познавательная мотивация на первых этапах во многом связана со стремлением познать новое пространство, стать частью образовательного процесса через окружающие школьника новые предметы (дневник, доска, учитель и пр.). Таким образом, «определяющим фактором обучения выступает форма, а не содержание» [53, с. 36], в связи с чем требования по проектированию образовательного процесса, в том числе, и по вопросам формирования здорового образа жизни, должны быть более высокими, учитывая специфичность восприятия материала ребенком.

При изучении психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста важно также обратить внимание на развитие ключевых эмоционально-волевых и перцептивных приобретений личности ребенка.

Одним из ключевых новообразований данного возраста является развитие произвольности. Как отмечает А.Р. Лурия, «на нейропсихологическом уровне становление произвольности у детей младшего школьного возраста во многом связано со становлением функции программирования и контроля» [37]. Закрепление произвольности познавательных процессов происходит благодаря участию ребенка в образовательном процессе, в рамках которого ставятся задачи нового уровня: слушать речь учителя, соблюдать правила внутреннего распорядка школы и пр. Произвольность познания обуславливает то, что в поведении и психике ребенка младшего школьного возраста появляются такие новообразования,

которые позволяют укреплять основу осознанного отношения к себе, как индивиду, к своему здоровью.

Таким образом, к периоду младшего школьного возраста формируются элементы, способствующие полноценному усвоению знаний о здоровье и без ярко выраженного осознанного стремления к здоровому образу жизни.

Не менее значимым является такое приобретение рассматриваемого возраста, как рефлексия. Новые условия деятельности ребенка формируют более высокие требования к уровню развития его восприятия и мышления. В учебном процессе ставится задача не только воспроизведения передаваемого учителем материала, но и его осмысление, понимание хода действий для достижения конечного результата при решении той или иной задачи в широком смысле слова.

Наряду с произвольностью и рефлексией, В.В. Давыдов отмечает также такое важное приобретение младшего школьника, как «внутренний план действий» [23, с. 71] – возможность ребенка младшего школьного возраста просчитывать и запоминать некоторый план действий «про себя», то есть держать в уме ход дальнейших действий.

Особенности развития личности проявляются также в сфере ценностно-ориентированного развития младшего школьника. В этом возрасте происходит переключение желаний ребенка с традиционных ценностей, таких, как здоровье, красота, физическое развитие, на объекты собственно учебной деятельности – «хочу хорошо учиться», «хочу много знать» и пр. [53, с. 111].

Формированию представлений о здоровом образе жизни именно в младшем школьном возрасте способствуют также изменения в сфере самосознания ребенка данного возраста. Благоприятная психо-эмоциональная среда, ассоциированная с используемым стилем учителя, являясь базовыми условиями и компонентами здоровья ребенка, выступают в качестве индикаторов самооценки личности ребенка младшего школьного

возраста, в связи с чем важно обеспечить благоприятное развитие среды для предотвращения искажений самооценки.

По-прежнему ведущим в формировании ценностной картины мира ребенка остается социальное окружение. Происходит постепенное усиление развития исследовательских способностей ребенка младшего школьного возраста, среди которых особое место занимают наблюдательность, внимательность, способность устанавливать взаимосвязи и пр. Значение развития данных способностей для формирования здорового образа жизни ребенка состоит в том, что определяющее место в структуре мер по развитию потребности в здоровом образе жизни является личный пример. На данном этапе велика роль педагогического сообщества и родителей – именно они определяют, каким будет будущее ребенка, поскольку лишь «под влиянием наставников возможен качественный сдвиг в представлениях о качестве жизни» [16, с. 177].

Таким образом, развитие потребности ценностного отношения к своему здоровью, формирование основ здорового образа жизни у младших школьников обусловлено рядом психолого-педагогических особенностей развития детей данного возраста. В этом периоде у детей происходят существенные изменения в физическом, интеллектуальном, эмоциональном развитии, что, с одной стороны, обуславливает необходимость формирования новых знаний о здоровом образе жизни и, с другой стороны, становится возможностью для их эффективного усвоения за счет развития произвольности познавательных способностей, повышения общего уровня любознательности, внимательности и наблюдательности ребенка.

Г.Г. Нуруллина отмечает, что формирование потребности к здоровому образу жизни в начальной школе имеет педагогическое обоснование и способствует:

- развитию у детей целостных представлений о здоровом человеке;
- зарождению у детей профилактического мышления;
- повышению уровня здоровья детей;

- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- повышение мотиваций к образованию [42, с. 167].

Важным условием для формирования соответствующих представлений о здоровом образе жизни является проведение комплексной работы, учитывающей психолого-педагогические особенности развития детей в данном периоде.

Говоря о значении формирования основ осознанного отношения к здоровью, следует отметить, что значимыми для современной педагогики являются исследования Э.Н. Вайнера, который определил, что существует особый вид воспитания и образования. Валеологическое воспитание как основа здорового образа жизни представляет собой «процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения» [15, с. 9], а образование – это непрерывный процесс обогащения знаниями о развитии здоровья человека. Автор определяет значение понятия «валеологическое обучение», под которым следует понимать процесс формирования знаний «о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни» [15, с. 9].

Итак, как показало исследование психолого-педагогические основы данного процесса, внимание к проблеме детского здоровья обращено с недавнего времени, в силу чего методико-теоретический материал по данной проблеме накоплен в незначительной степени. Только в последние два десятилетия проблема формирования ценностного отношения к здоровью школьников стала широко освещаться отечественными учеными.

С одной стороны, у детей младшего школьного возраста отсутствует реальная потребность в осознанном сохранении своего здоровья, но, с другой

стороны, именно этот период является наиболее благоприятным для формирования соответствующих навыков, и поэтому образовательная организация должна занимать особое место в жизни ребенка, выступая образцом здорового образа жизни и проводником в мир здоровья. Задачей учителя на данном этапе является развитие интереса и формирование базовых знаний, ценностей и навыков ценностного отношения к здоровью. Результатом работы должно стать закрепление внутреннего импульса, направленного на постоянное самосовершенствование, самообогащение, самонаблюдение и способного обеспечить бережное и ответственное отношение по отношению к своему организму.

1.3. Методические основы формирования основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности

Работа по формированию основ здорового образа жизни является комплексной педагогической задачей, в связи с чем деятельности по развитию представлений младших школьников о своем организме, привычках, правилах гигиены осуществляется в рамках образовательной деятельности на различных предметах – окружающий мир, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, литература и т.д. Включение в образовательную программу соответствующей информации об основах здорового образа жизни призвано обеспечить целостное восприятие ребенком своего организма, сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Вместе с тем, учитывая психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста, повышенную потребность детей в двигательной активности, наряду с общеобразовательной программой реализуются программы внеурочной деятельности. Их реализация позволяет обеспечить баланс форм и методов обучения,

способствует лучшему освоению материала, изучаемого в рамках основной программы, стимулирует познавательный интерес ребенка в непрерывном развитии. Решение задачи по формированию основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста также осуществляется в рамках внеурочной деятельности.

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной [50].

Таким образом, внеурочная деятельность отлична по форме от классно-урочной и направлена на комплексное развитие личности ребенка школьного возраста. Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

Нормативно-правовую основу осуществления внеурочной деятельности наряду с федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [71] и Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [50] составляют также методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности [47], разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей».

Целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации [47].

Внеурочная деятельность призвана обеспечить комплексное развитие личности ребенка, включая компоненты интеллектуального, психоэмоционального, физического развития, формирование которых предусмотрено образовательной программой в ходе отличной от урочной деятельности формы организации занятий.

Исследование сущностных характеристик внеурочной деятельности обеспечило формирование в современной литературе различных подходов к определению принципов ее осуществления. По мнению Е.М. Рожковой, в числе основных принципов можно назвать принципы «добровольности, массовости, учета индивидуальных особенностей и интересов учеников, связи внеурочной деятельности с уроками, связи обучения с жизнью, коммуникативной активности обучающихся, а также принцип сочетания коллективных, групповых и индивидуальных видов деятельности» [57, с. 25].

В свою очередь, Г.И. Мокроусова и Н.Ю. Кузовлева включают в указанный перечень также принципы «комплексности, увлеченности и развития инициативы и самостоятельности» [41].

При этом анализ публикационной активности в отношении основных направлений реализации внеурочной деятельности свидетельствует о возможности ее комплексного восприятия, как средства развития нравственных [46] и личностных качеств [61], физических навыков [77], интеллектуальных способностей [76].

Таким образом, внеурочная деятельность может рассматриваться как универсальное средство развития не только интеллектуальных, но и физических, творческих, эмоциональных, нравственных возможностей ребенка, сочетая в себя принципы вариативности и комплексности организации внеурочной деятельности.

Текущие правила организации внеурочной деятельности предусматривают, что она «планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи,

культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона» [47].

Говоря о формах практической реализации внеурочной деятельности, следует отметить, что она осуществляется посредством реализации рабочих программ внеурочной деятельности [47].

Вопросы систематизации и организации основных форм внеурочной деятельности можно выступать в числе наиболее дискуссионных в текущем периоде. Младший школьный возраст является тем периодом, в котором, с одной стороны, важно обеспечить прочную связь между знаниевым и игровым компонентом, а, с другой стороны, сформировать устойчивый интерес ребенка к постигаемому предмету за счет смены видов деятельности и расширения его представлений о возможных методах познания.

О.В. Лингевич предлагает использовать следующую классификацию форм внеурочной деятельности [33, с. 81-82]:

- научно-познавательная деятельность: интеллектуальные клубы, кружки познавательной направленности, факультативы, деятельность научных сообществ обучающихся, литературных салонов, библиотечных вечеров, познавательных экскурсий, викторин, олимпиад и т.д;

- игровая деятельность: игра с ролевыми акцентами;

- оздоровительная деятельность: занятия в спортивных секциях, беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах, организация походов, экскурсий, применение на уроках игровых моментов, физ. минуток, участие в городских и районных соревнованиях;

- художественно-эстетическая деятельность: организация экскурсий, проведение тематических классных часов, работа музыкальных и литературных клубов, работа кружков, участие в конкурсах, выставках на уровне школы, района, города, области;

- духовно-нравственная работа: организация встреч с ветеранами ВОВ и труда, выставок рисунков, оформлении газет о боевой и трудовой

славе россиян, встреч с участниками «горячих точек», тематических классных часов, оказании помощи ветеранам ВОВ и труда, фестивалей патриотических песен, смотра песни и строя;

— формы общественно-полезного труда: субботники, разведение цветов, трудовые десанты;

— проектная деятельность: участие в научно-исследовательских конференциях на уровне школы, города, области, разработки проектов к урокам, участие в кружках;

Таким образом, во внеурочной деятельности представляется возможным использование различных форм организации деятельности детей.

Формирование основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности по своему содержанию включает не только мероприятия и формы оздоровительной деятельности, но и может включать реализацию мероприятий в рамках научно-познавательной деятельности, организации духовно-нравственной работы, проектной деятельности.

Наиболее приемлемыми формами организации внеурочной работы по формированию основ здорового образа жизни для нашего исследования являются классные часы, беседы о здоровом образе жизни, викторины, организация двигательной активности детей, физкультминутки, тематических выставок творчества, применение игровых методов, организация семейных праздников.

Рабочая программа внеурочной деятельности является обязательным элементом основной образовательной программы, наравне с иными программами, входящими в содержательный раздел основной образовательной программы.

Рабочие программы внеурочной деятельности разрабатываются образовательной организацией самостоятельно на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов общего образования с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

Рабочие программы внеурочной деятельности должны содержать [47]:

- планируемые результаты внеурочной деятельности;
- содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности;
- тематическое планирование.

Таким образом, анализ содержания и процесса организации внеурочной деятельности позволяет сделать вывод о том, что она имеет более адаптивный характер и может учитывать индивидуальную траекторию развития личности ребенка, что позволяет корректировать уровень развития его знаний с учетом особенностей восприятия и развития в целом. Такое положение позволяет рассматривать внеурочную деятельность как эффективный способ развития ребенка в целом и как способ формирования представлений детей о здоровом образе жизни, в частности.

Разнообразие форм проводимых занятий в рамках внеурочной деятельности позволяет обеспечивать комплексное развитие культурно-гигиенических и физических навыков, привычек здорового питания и соблюдения режимных моментов, а также целостного восприятия ребенком своего организма и формирования у него потребности в здоровом образе жизни.

Анализ содержания примерных программ внеурочной деятельности позволяет сделать вывод о значительной дифференциации подходов к развитию представлений детей о собственном здоровье и необходимости заботы о его сохранении.

Обращение к «Сборнику программ внеурочной деятельности» под редакцией Н.Ф. Виноградовой, рекомендуемого в рамках освоения образовательной программы «Начальная школа XXI века» [60], свидетельствует об актуальности задачи по формированию здорового образа жизни детей младшего школьного возраста, решение которой предлагается в рамках спортивно-оздоровительного направления.

По мнению авторов программы, целью внеурочной деятельности являются «развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья» [60, с. 135].

При этом решение задачи по укреплению здоровья и повышению мотивации в его сохранении предполагается в ходе проведения «занятий по туризму и краеведению как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях» [60, с. 135]. При этом отмечается необходимость освоения технологии здорового образа жизни, а также развитие его физического, психического и социального компонентов.

Вместе с тем, следует указать на фрагментарный характер практического содержания учебно-методического плана в отношении реализации системного подхода к формированию ценностного отношения к своему здоровью у детей: так, в примерной программе предлагается включение лишь одного раздела «Я, моё тело и моё здоровье» [60, с. 146], непосредственно относящегося к решению ранее обозначенных задач. Таким образом, для развития комплексных представлений о здоровье у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать дополнительные формы занятий в рамках внеурочной деятельности, направленные на формирование недостающих компонентов – отдельных культурно-гигиенических навыков, здоровых привычек и т.д.

В основе реализации программ внеурочной деятельности «Перспективная начальная школа» находится интегрированная модель внеурочной деятельности, которая предполагает обязательность внеурочной деятельности по пяти направлениям развития личности в условиях добровольности выбора [51].

Авторами программы особое внимание уделяется вопросам развития психологического благополучия детей младшего школьного возраста через призму творческого восприятия действительности. Так, в числе основных принципов программы по курсу «Музыка» выделяется принцип охраны и

укрепления здоровья учеников, который «реализуется благодаря учету возрастных психологических особенностей школьников, учету специфики восприятия ими музыкального искусства, что положительно влияет на охрану их психического здоровья. Эмоционально-образное развитие способствует укреплению духовного здоровья школьников. Исполнение музыки (пение, движение под музыку) укрепляет их физическое здоровье, так как оказывает влияние на развитие гортани, голосового аппарата (при пении), костно-мышечной системы (при движении)» [51, с. 57].

Также следует отметить, что формирование ценностного отношения к здоровью младших школьников осуществляется также в рамках следующих приоритетных направлений: изучение природы родного края, экологического воспитания, физического развития, основ безопасности жизнедеятельности [51].

В рамках программы курса «Изучение природы родного края» предлагается изучение тем «Секреты твоего здоровья» и «Всегда ли полезные продукты безвредны?». Составителями программы рекомендуется использовать Дневник достижений и предложить ребенку оценить свои успехи в ходе освоения принципов здорового образа жизни [51, с. 21].

Таким образом, в рамках реализации программы «Перспективная начальная школа» внеурочная деятельность рассматривается в качестве эффективного способа формирования здорового образа жизни младших школьников в рамках физического, социального, культурного направлений развития.

В структуре учебно-методического комплекса «Школа России», реализуемого в том числе на базе МАОУ СОШ № 4 г. Екатеринбург с углубленным изучением отдельных предметов, выделяется спортивно-оздоровительное направление, включающее три основных программы: «Шахматная школа», «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», «Корректирующая гимнастика». Программы включают развитие представлений детей о физически активном образе жизни, необходимости

правильного питания и соблюдения режимных моментов, а также компонентов психологического здоровья.

Анализ программ внеурочной деятельности позволяет также сделать вывод о наличии профильных программ, которые объединяют различные виды деятельности, направленные на развитие физического, социально-психо-эмоционального здоровья младших школьников.

В частности, рабочая программа «Здоровейка» составлена на основе программы М.Г. Пряниковой «Здоровьесберегающие технологии» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей [54]:

— «Первые шаги к здоровью» (1-й класс). Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

— «Если хочешь быть здоров» (2-й класс). Цель: формирование культуры питания, понятий об иммунитете и закаливающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, совершенствование культуры поведения в общественных местах.

— «По дорожкам здоровья» («3-й класс). Цель: формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиены, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.

— «Я, ты, он, она – мы здоровая семья» (4-й класс). Цель: формирование чувств ответственности за своё здоровье, мода и гигиена

школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств

В то же время, анализ педагогического опыта свидетельствует о распространении все более широкого подхода к вопросам формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста ввиду особой потребности в данных действиях, а также целесообразности такой работы в рамках достаточно гибкого внеурочного процесса.

Б.В. Сергеева и Д.А. Игнатова предлагают включать в структуру внеурочной деятельности такие темы, как режим дня школьника, организм человека, физические навыки (физкульт привет), навыки личной гигиены и оказания первой медицинской помощи (уроки Мойдодыра, уроки Айболита), разговоры о правильном питании, здоровом образе жизни в целом [63, с. 58-61].

Говоря об эффективности внеурочной деятельности, авторы выделяют комплекс методов формирования здорового образа жизни, которые могут быть встроены в учебно-методический план: «интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования опыта поведения, методы информирования, методы просветительской деятельности, уроки здоровья, практические упражнения, подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки, совместные праздники» [63, с. 58-60].

Обобщая результаты исследования действующего программно-методического обеспечения процесса формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста у детей, И.И. Габеркорн обобщает основные позиции, раскрываемые в рамках основных задач образовательных программ формирования здорового образа жизни во внеурочной деятельности [18, с. 37]:

— формирование мотивации бережного отношения к жизни и здоровью;

- формирование устойчивых убеждений относительно приоритета здоровья как основного условия реализации физического, психического, социального и духовного потенциала человека с учетом его индивидуальных особенностей;
- ознакомление с основными принципами, путями и методами сохранения жизни и укрепления всех составляющих здоровья;
- обучение методам самозащиты в условиях угрозы для жизни;
- обучение методам самооценки и контроля состояния и уровня здоровья;
- развитие жизненных навыков, направленных на приобщение человека к здоровому образу жизни.

Вместе с тем, автор делает вывод о том, что «существующая система образования и воспитания во внеурочной деятельности требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на укрепление здоровья младших школьников» [18, с. 37].

Соотношение указанных позиций с ранее проведенным исследованием теоретических основ здорового образа жизни, свидетельствует о формировании системного подхода к здоровью. Благодаря гибкости форм занятий в рамках внеурочной деятельности, возможным является обеспечение комплексного развития физических и культурно-гигиенических навыков, привычек, а также ценностных ориентаций детей в отношении собственного здоровья.

Вместе с тем, анализ содержания примерных программ внеурочной деятельности позволяет сделать вывод о фрагментарности использования возможностей внеурочной деятельности как средства формирования здоровья и здорового образа жизни детей. В текущих условиях, несмотря на высокую актуальность работы педагогической среды по сохранению здоровья школьников младшего возраста, сохраняется проблема

методического сопровождения процесса развития представлений младших школьников о здоровом образе жизни в рамках внеурочной деятельности.

Глава 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Диагностика основ здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе опытно-поисковой работы

Началом опытно-поисковой работы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста послужило проведение диагностических мероприятий по выявлению уровня осознанного отношения детей к собственному здоровью, владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, а также степени участия школьников в мероприятиях пропагандирующих здоровый образ жизни. На основе систематизации полученных результатов по трем направлениям диагностики, включающих параметры физического развития и ценностного отношения детей, был определен общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 4 г. Екатеринбург с углубленным изучением отдельных предметов в 2017–2018 учебном году. В исследовании принимали участие 58 детей 7–9 лет (1 – 2 класс), из них 28 вошли в экспериментальную группу и 30 человек – в контрольную группу.

В исследовании также принимали участие 2 учителя, а также 28 родителей детей экспериментальной группы.

Исходя из требований Федерального закона №273 «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрено, что реализация основной образовательной программы предполагает проведение в Организации (группе) оценки индивидуального развития детей, которая должна проводиться педагогическим работником в рамках педагогической

диагностики [71], нами был подобран методический инструментарий для проведения диагностики в рамках текущего исследований.

1. В рамках определения уровня *осознанного отношения к собственному здоровью* использовалась методика Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников». Данную методику мы адаптировали для младших школьников.

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Детям предлагалось отметить знаком «+» пункты, характерные для их образа жизни. Ответы оценивались по десятибалльной шкале

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 2. Результаты распределения детей по уровням осознанного отношения к собственному здоровью представлены на рис. 1 и рис. 2.

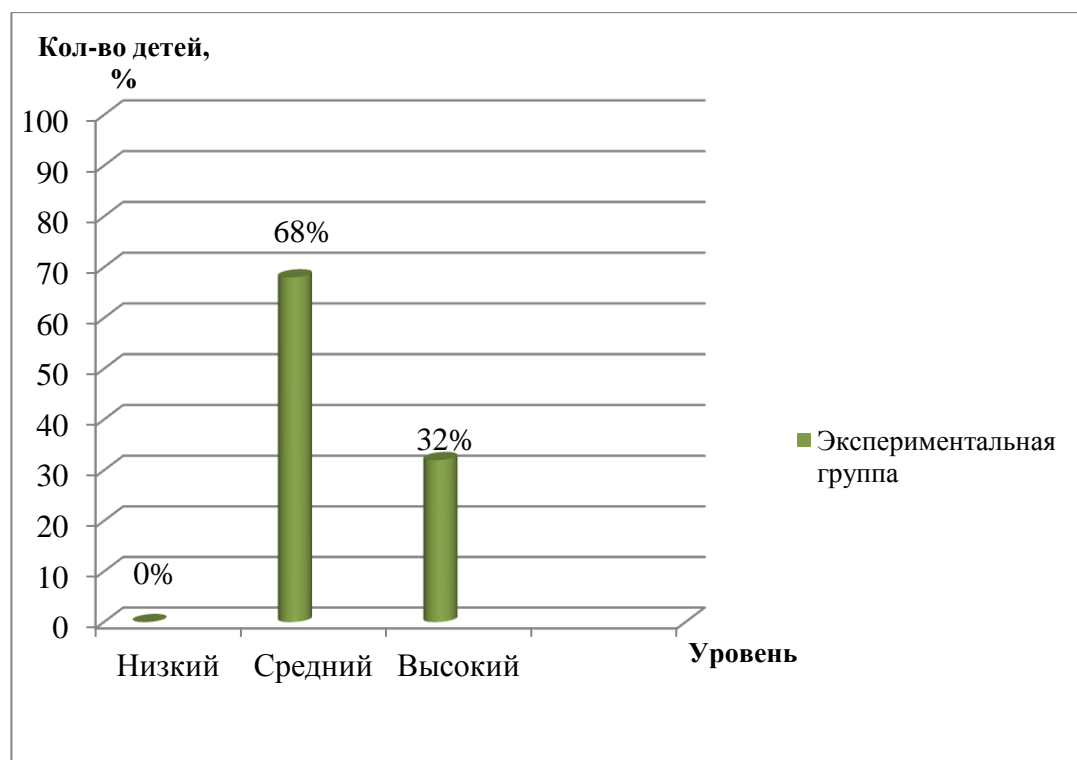


Рис. 1. Уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

В экспериментальной группе:

- высокий уровень – 9 школьников, что составляет 32%;
- средний уровень – 19 школьников, что составляет 68%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

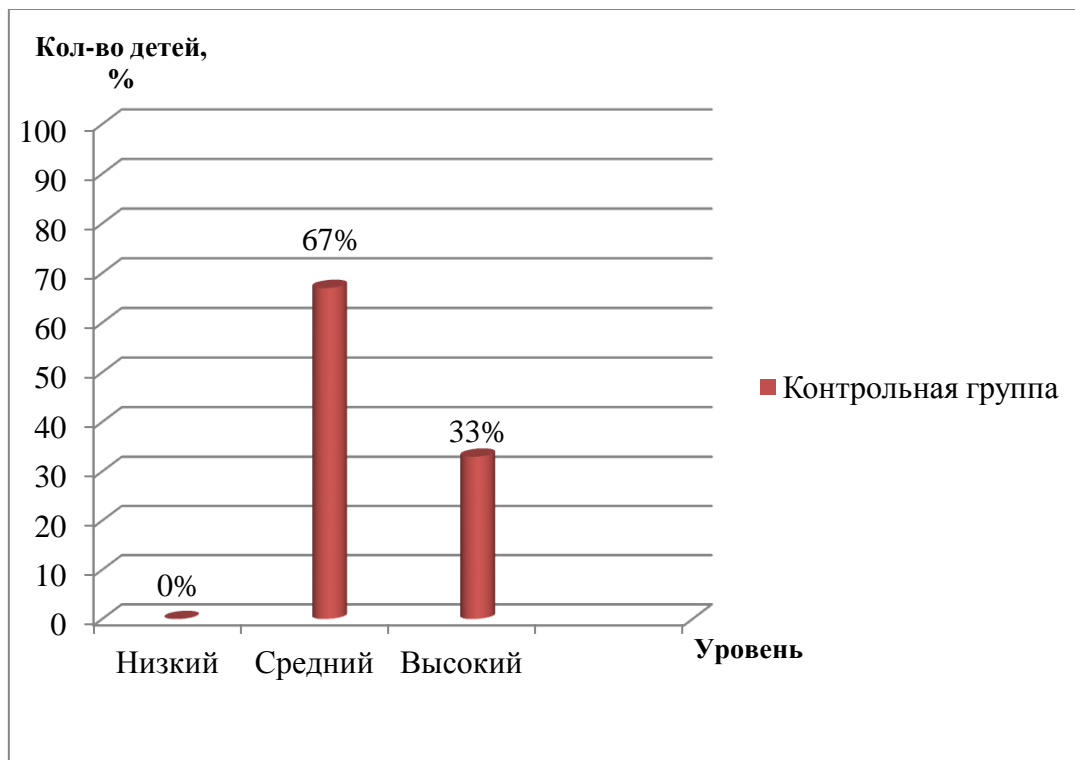


Рис. 2. Уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

В контрольной группе:

- высокий уровень – 10 школьников, что составляет 33%;
- средний уровень – 20 школьников, что составляет 67%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

Представим качественный анализ результатов экспериментальной группы.

Дилназ Ж. оценивает состояние своего здоровья как хорошее. Далее ученица выбирает ответы, которые показывают, что в ее образе жизни преобладает двигательная активность.

Дамир М. также оценивает состояние своего здоровья как хорошее, но при анализе последующих ответов видно, что ученик мало проводит времени на свежем воздухе и поздно ложится спать.

Максим Х. и Денис Х. не отметили, что здоровье у них в порядке. При вопросе «Как вы оцениваете состояние своего здоровья» мальчики выбрали ответ «плохое». Оба ученика не выполняют по утрам физические упражнения и чаще всего проводят время за просмотром телевизора.

Большинство обучающихся отметили, что они не ходят в школу пешком, а их отвозят родители.

Две ученицы: Полина Б. и Софья Т. не обедают в школьной столовой со всем классом. Они объясняют это тем, что в столовой готовят не вкусно. Необходимо отметить, что питание в столовой диетическое и соответствует всем принятым нормам. Но состояние своего здоровья девочки считают удовлетворительным. Также нужно отметить, что Полина Б. поздно ложится спать, так как всегда дожидается родителей с работы.

При качественном анализе ответов контрольной группы можно отметить Рому З. Ученик в достаточной мере осознанно относится к своему здоровью. Мальчик регулярно обедает в школьной столовой, уделяет внимание физическим упражнениям, в его окружении нет знакомых, которые имеют вредные привычки.

При анализе ответов Тимофея П. можно сделать вывод, что обучающийся частично понимает важность сохранения и укрепления здоровья. Тимофей пренебрегает физической активностью и не соблюдает режимные моменты.

Таким образом, результаты проведения констатирующего этапа эксперимента позволили сделать вывод о том, что в группах отсутствуют дети, демонстрирующие низкий уровень развития осознанного отношения к собственному здоровью, однако более половины детей из обоих классов показывают лишь средний уровень развития указанных представлений.

Качественный анализ анкет свидетельствует о том, что дети в целом высоко оценивают состояние своего здоровья, в их режиме дня особое место занимают вопросы двигательной активности, однако большая часть детей отмечают несоблюдение норм правильного распорядка дня и режима питания.

2. Для определения уровня *владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья* мы использовали методику Н.С. Гаркуша «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни» (Приложение 3). Данная методика была адаптирована нами для младшего школьного возраста.

Цель: изучение уровня владения школьниками навыками в сфере здоровья.

Детям предлагалось отметить знаком «+» характерные для них пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, в вопросах 2 и 3 – знаком «+» один из предложенных ответов, в 6 вопросе – знаком «+» не более 5 предложенных ответов.

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 4.

Результаты распределения детей по уровням владения навыками в сфере здоровья представлены на рис. 3 и рис. 4 для экспериментальной и контрольной группы соответственно.

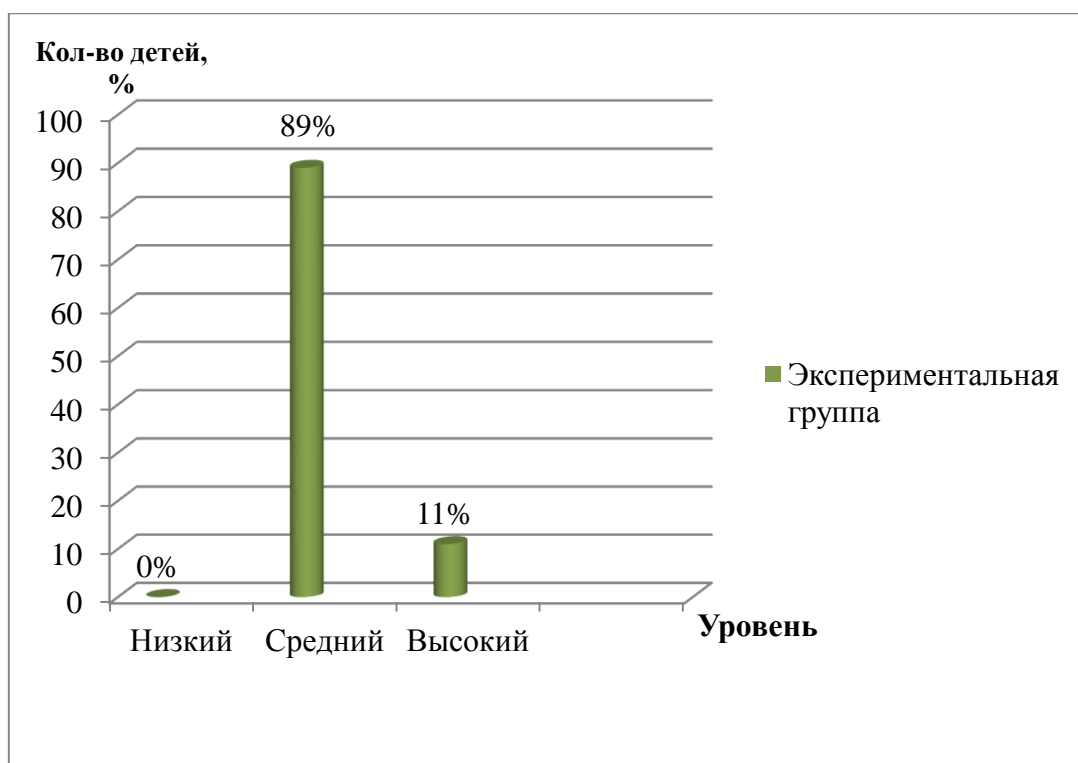


Рис. 3. Уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

В экспериментальной группе:

- высокий уровень – 3 школьников, что составляет 11%;
- средний уровень – 25 школьников, что составляет 89%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

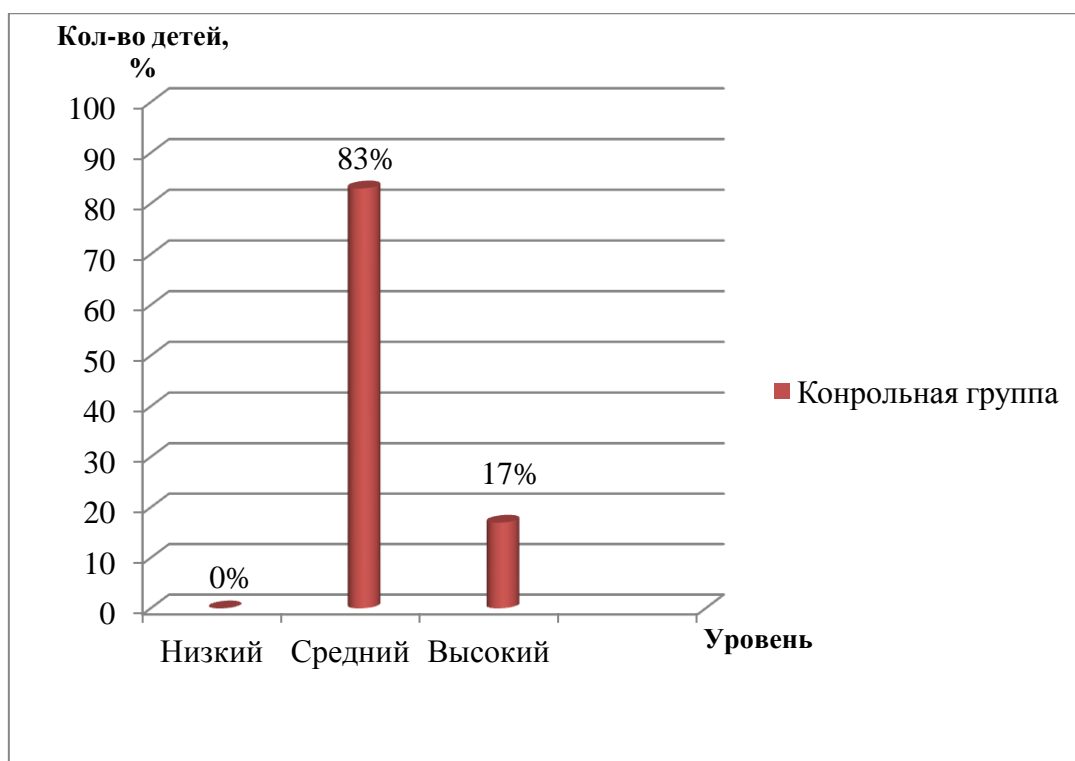


Рис. 4. Уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

В контрольной группе:

- высокий уровень – 5 школьников, что составляет 17%;
- средний уровень – 25 школьников, что составляет 83%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

Проанализируем ответы некоторых обучающихся.

Вероника А. в этом диагностическом задании показала высокий уровень владения навыками сохранения и укрепления здоровья. Ученица занимается в спортивной секции и принимает витамины для поддержания своего здоровья. Вероника часто отстаивает честь класса на школьных соревнованиях, всегда с удовольствием занимается на уроках физической культуры, в своем характере она выделяет такие качества как сила воли, выдержка, целеустремленность.

Сунар М. в своей анкете указал на то, что лишь смотрит передачи на тему здоровья, но нигде не занимается, однако на уроки физкультуры идет с удовольствием. У мальчика уважительные отношения с окружающими людьми и в нем присутствуют такие качества как умение работать с товарищем, помогать и принимать помощь от других.

Средний уровень у Даши Г. и Вани К. обучающиеся занимаются в школьных спортивных секциях, однако не всегда соблюдают режимные моменты.

При качественном анализе ответов контрольной группы нужно отметить Оксану Б. Ученица характеризует себя как выносливого, самостоятельного и организованного человека. В то же время девочка умеет видеть и ценить прекрасное в окружении: природе, человеке, искусстве. Достаточно часто она принимает участие в школьных соревнованиях. Так как Оксана занимается спортивной секции, то она ответственно соблюдает режим питания и соблюдает распорядок дня. По данному диагностическому заданию у нее высокий уровень.

У Даши К. по результатам данной диагностики имеет средний уровень владения навыками сохранения и укрепления здоровья. Ученица выбрала такие качества для своего характера как чуткость и отзывчивость к людям, умение вести себя в обществе и самостоятельность. У девочки полное взаимопонимание с окружающими людьми. Для ведения здорового образа жизни Даша лишь не имеет вредных привычек и соблюдает режим дня.

Таким образом, более трех четвертей обучающихся в обоих классах продемонстрировали средний уровень владения навыками сохранения и укрепления здоровья, что свидетельствует о недостаточности проводимой работы по формированию системного представления о ценности, возможностях и способах охраны здоровья среди детей.

В целях определения степени участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни

мероприятиях была составлена методика на основе методики Н.С. Гаркуша (Приложение 5).

Детям предлагалось отметить знаком «+» мероприятия, в которых они активно принимают участие.

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

В этом диагностическом задании включены мероприятия, не только проводятся в школе («Веселые старты», «День здоровья», вакцинация, физкультминутки, динамические паузы и др.), и посещение их является обязательным, но и те, участие в которых является добровольным («Кросс нации», «Лыжня России», профилактические осмотры и др.).

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 6.

Результаты диагностики для экспериментальной и контрольной группы представлены на рис. 5 и рис. 6.

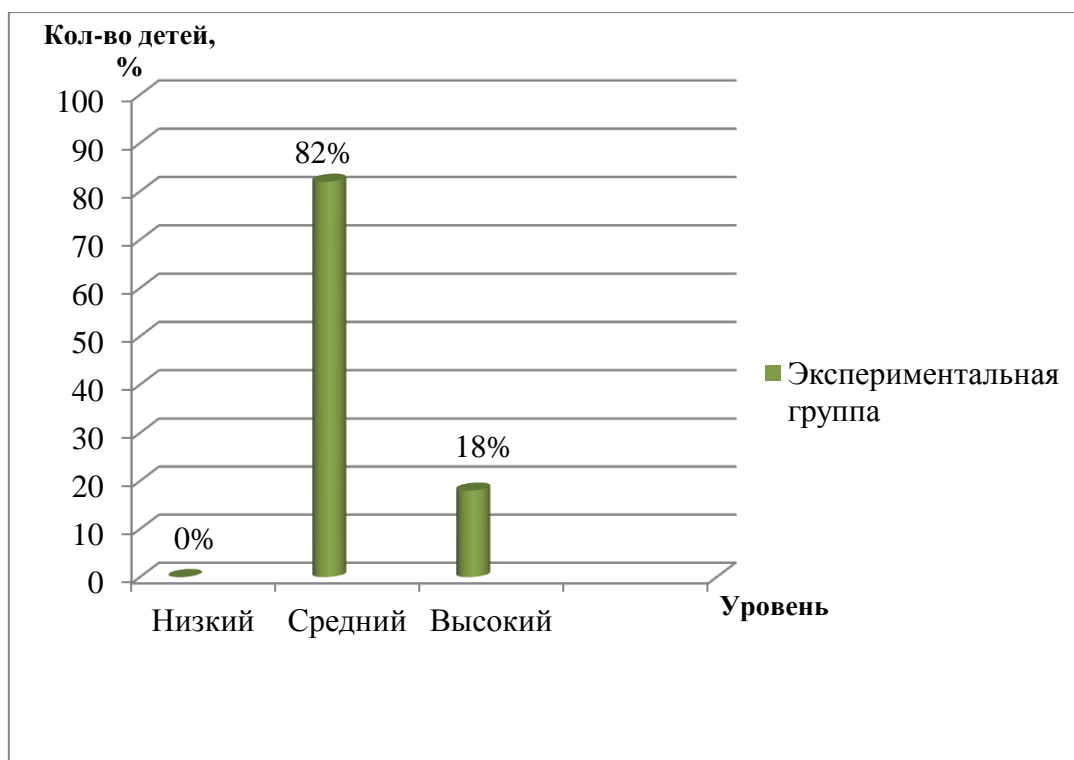


Рис. 5. Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

В экспериментальной группе:

- высокий уровень – 5 школьников, что составляет 18%;
- средний уровень – 23 школьника, что составляет 82%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

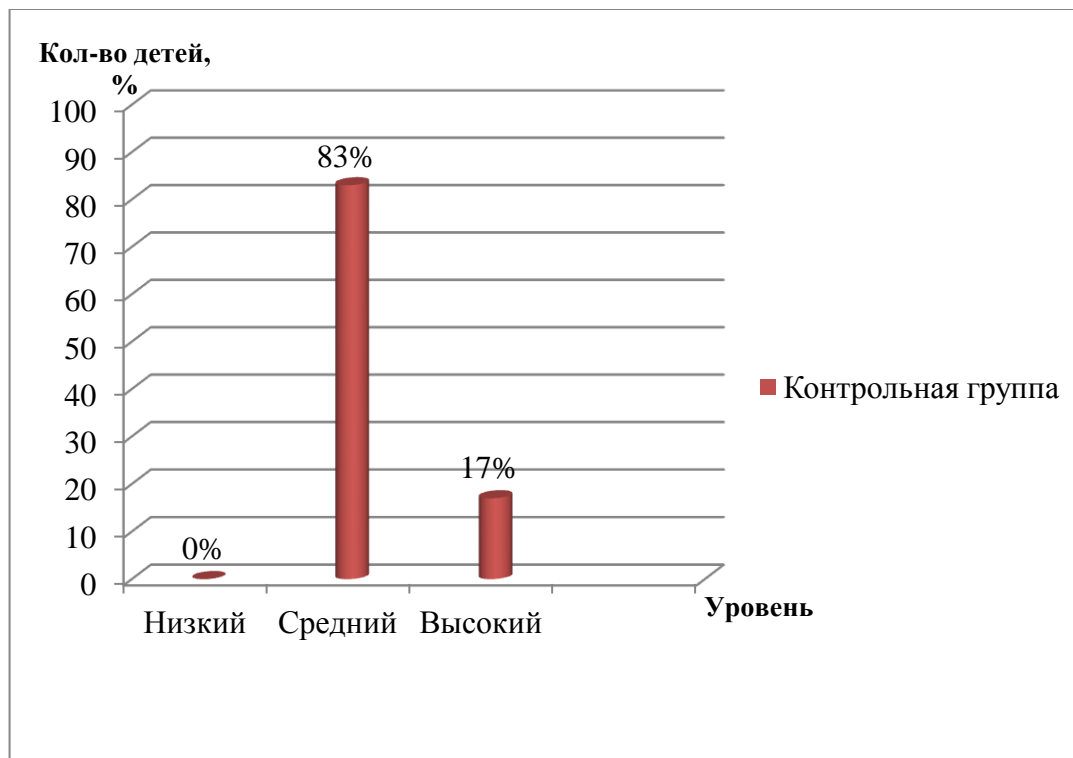


Рис. 6. Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

В контрольной группе:

- высокий уровень – 5 школьников, что составляет 17%;
- средний уровень – 25 школьников, что составляет 83%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

Приведем качественный анализ результатов данного диагностического задания.

В экспериментальной группе Вероника А. из 13 перечисленных мероприятия отметила 11, в которых она принимает участие. Мероприятие «Вакцинация» ученица не выбрала в связи с тем, что ее родители всегда

отказываются от прививок. А о мероприятии XXV Велогонка «Критериум» ученица не знала.

Костя К., Ксюша К. и Полина С. отметили только те мероприятия, которые организованы школой и участие в них предполагает обязательным. Из их ответов можно сделать вывод, что обучающиеся не проявляют интереса к спорту вне стен образовательного учреждения.

Ученица Олеся Б. из контрольной группы принимала участие не только в школьных мероприятиях, но и в конкурсе рисунков, организованном Администрацией Верх-Исетского района, а также в «Майской прогулке» и отдыхала в оздоровительном лагере. Из ее ответов можно сделать вывод, что девочка старается поддерживать здоровый образ жизни и призывает других к этому.

3 человека из контрольной группы – Маша Б., Олеся К. и Леша Л. выбрали лишь школьные мероприятия с обязательным участием.

Артем К. помимо школьных мероприятий выбрал лишь одно: «Лыжня России», его семья ежегодно принимает участие в нем участие, и больше ничего не отметил.

Таким образом, несмотря на то, что ранее детьми отмечался значительный уровень их физической активности, целевое исследование позволяет сделать вывод о неразвитости присутствия здоровьесберегающих форм деятельности в жизни младших школьников. Большинство обучающихся из обоих классов отметили несистематический характер их участия в мероприятиях по физическому оздоровлению, наблюдается тенденция к увлечению более пассивными видами деятельности.

4. Наконец, в рамках методики Н.С. Гаркуша «Определение общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников» были определены сводные показатели.

Для обобщения полученного материала и определения уровня были суммированы результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумма разделена на три.

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 7.

Результаты диагностики для экспериментальной и контрольной группы представлены на Рис. 7.

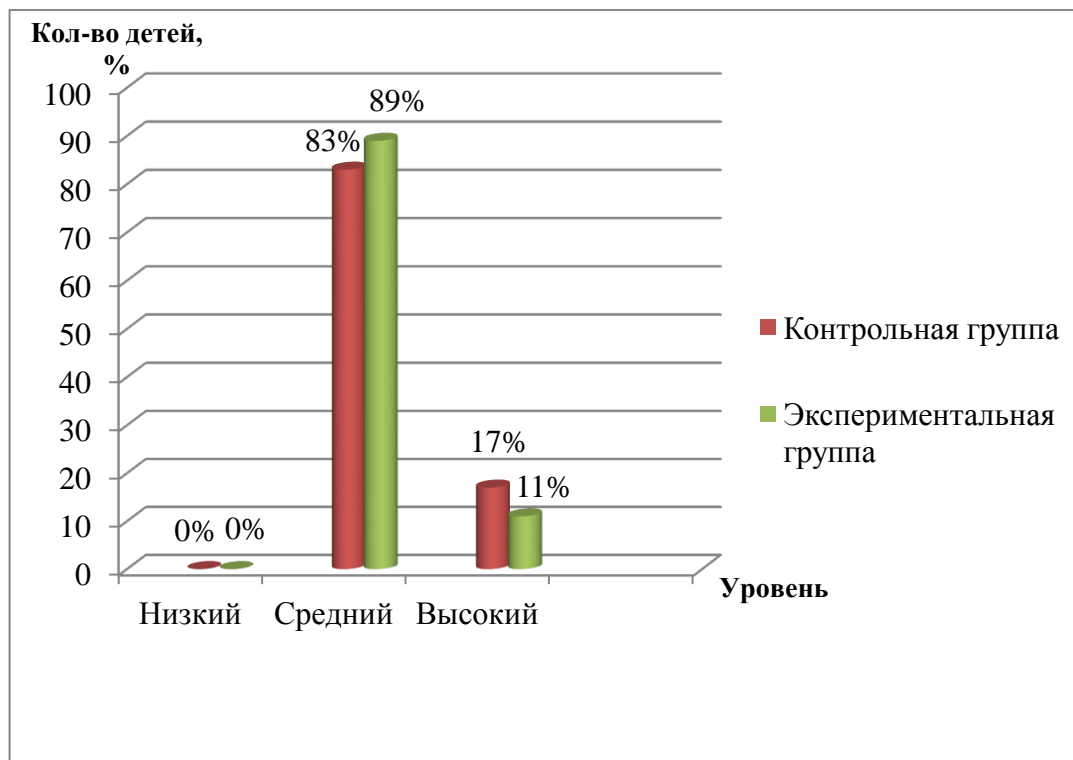


Рис. 7. Общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Интерпретируя полученные данные, можно отметить, что дети экспериментальной и контрольной группы находятся практически в равных условиях: у большей части детей из обеих групп уровень сформированности культуры здоровья находится на среднем уровне. В целом отмечается недостаточность работы в части развития представлений детей младшего школьного возраста о необходимости соблюдения режима дня, нормирования двигательной активности, правильных и вредных привычках.

2.2. Содержание работы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности

Анализ результатов констатирующего этапа исследования позволяет сделать вывод о недостаточности развития условий формирования основ здорового образа жизни, как целостной системы, состоящей из комплекса компонентов физического, культурно-гигиенического, психологического развития детей младшего школьного возраста. Исходя из полученных результатов диагностики, а также системного обзора основных подходов к определению структуры здорового образа жизни, в основу работы по формированию представлений детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни во внеурочной деятельности был положен принцип комплексного восприятия здорового образа жизни.

Работа по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности основывалась на подходе к данному определению, предложенном Л.В. Капилевичем, и в структуру основных видов деятельности были включены занятия, направленные на развитие представлений о личной гигиене, рациональном питании, оптимальном сочетании работы и отдыха, двигательной активности, закаливании, отказе от вредных привычек, поддержании в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни [30, с. 5-6].

Формирование основ здорового образа жизни будет успешными, при соблюдении условий, которые были сформулированы нами в гипотезе:

— занятия должны быть организованы при соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного;

— должна быть разработана система мероприятий по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности;

— занятия должны осуществляться по следующим направлениям: расширения представлений детей о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков младших школьников, расширение знаний обучающихся о строении организма человека, закрепление знаний детей о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов.

Реализация сформулированных условий осуществлялась на занятиях внеурочной деятельности. Занятия поставлены в расписание после основных уроков, на которых присутствовали все обучающиеся в классе.

При организации внеурочных занятий была сформулирована система требований, в соответствии с которыми определялось содержание деятельности:

- чёткость, компактность материала;
- продуманность и логическая взаимосвязь видов деятельности;
- взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых предметов на каждом этапе деятельности;
- большая информативная ёмкость материала;
- систематичность и доступность изложения материала;
- соблюдения временных рамок.

Целью разработанной системы занятий внеурочной деятельности является непрерывное, системное развитие представлений детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни, что, в конечном итоге, в соответствии с выдвигаемой гипотезой, позволит эффективно решить проблему формирования осознанного отношения их к здоровью.

В соответствии с обозначенной целью, исходными данными констатирующего эксперимента, а также задачами образовательной программы «Школа России», реализуемой на базе МАОУ СОШ № 4 г. Екатеринбург с углубленным изучением отдельных предметов, а также целями и задачами используемой программы внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании», нами были поставлены следующие задачи:

- расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни;
- формирование гигиенических навыков младших школьников;
- расширение знаний обучающихся о строении организма человека;
- акцентирование внимания детей на особенностях их организма и здоровья;
- закрепление знаний детей о режиме дня;
- формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов здоровья;
- расширение представлений о значении двигательной активности.

Первым условием является, то, что занятия должны быть организованы при соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного. Раскроем каждый принцип более подробно:

- принцип гуманизма – предполагает ценностное отношение к каждому ребенку, готовность педагога помочь ему. Вводить в мир знаний с улыбкой, обеспечивает психолого-педагогическую поддержку каждому ребенку на пути его эмоционально-творческого развития;
- принцип целостности образа мира – предусматривает наличие такого программного материала, который способствует удержанию и воссозданию ребенком целостной картины мира;
- принцип интегративности – заключается как во взаимодействии различных видов деятельности;
- принцип развивающего обучения – предполагает разработку таких заданий, которые не имеют однозначного решения. Детей учат думать,

рассуждать, делается акцент на возможности и необходимости вариативных путей решения задач, стимулируют к творческим поискам и находкам, развивают наблюдательность;

— принцип дифференциации, учета индивидуальности – внеклассная работа предполагает проявление и развитие индивидуальности. Создание оптимальных условий для самореализации каждого ребенка с учетом накопленного им индивидуального опыта, особенностями его эмоциональной и познавательной сферы;

— принцип интереса и увлеченности – предполагает развитие у обучающихся положительного отношения к окружающему, к процессу усвоения знаний;

— принцип единства эмоционального и сознательного – опора на данный принцип позволяет развивать у обучающихся способность оценивать воспринятое, а через нее – воспитывать их интересы и вкусы.

Второе и третье условия подразумевают, что должна быть разработана система мероприятий по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности и должны реализовываться следующие направления: представление детей о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков младших школьников, расширении знаний обучающихся о строении организма человека, закрепление знаний детей о режимных моментах дня, формировании устойчивого негативного восприятия разрешающих факторов.

При организации деятельности за основу взята программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании», разработанная в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования [11].

Цель программы «Разговор о правильном питании» – формирование основ здорового образа жизни с выделением главного компонента – рационального питания. Учебно-методический комплект программы включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании [11].

В рамках исследования программа была дополнена системой мероприятий внеурочной деятельности, направленной на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

В результате анализа психолого-педагогической литературы, а также с учетом требований, отраженных в программе, реализуемой на базе образовательного учреждения, нами была спроектирована система работы с детьми младшего школьного возраста по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности. В рамках системы мероприятий был разработан, запланирован и реализован комплекс дидактических игр, викторин, бесед, занятий, спортивных праздников.

Необходимо отметить, что система мероприятий разрабатывалась с учетом уроков окружающего мира. Занятия удачно дополняли информацию с уроков.

Основные мероприятия в рамках разработанной нами системы представлены в Таблице 1.

Таблица 1

План работы по формированию здорового образа жизни во внеурочной деятельности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе

Тема	Вид деятельности	Задачи
Режим дня	Занятие на тему «Знакомство Незнайки с правилами «здорового сна»	Формировать представления и навыки организации «здорового сна» (индивидуальная постель, проветривание, проведение водных процедур перед сном, продолжительность сна для детей данного возраста).
Особенности развития	Дидактическая игра	Формировать

	«Что у меня внутри?» Дидактическая игра «Что у меня есть и для чего?»	представления у детей младшего школьного возраста о расположении внутренних органов в организме человека (сердце, желудок, печень, почки, легкие).
Разговор о правильном питании	Модуль программы «На вкус и цвет товарищей нет» Игра «Приготовь блюдо»	Проверять знания учащихся о системах органов и аппаратов и функциях, которые они выполняют. Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов от блюд.
Особенности развития организма	Дидактическая игра «Назови и покажи»	Закреплять представления детей о строении тела человека.
Разговор о правильном питании	Модуль программы «Как утолить жажду» Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	Формировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.
Составляющие ЗОЖ	Занятие с элементами кукольного спектакля на тему «Почему загрустил доктор Пилюлькин?»	Формировать представления о закаливании и его значении для здоровья. Рассмотреть основные принципы закаливания. Учить детей самостоятельно (в зависимости от состояния здоровья) проводить некоторые виды закаливания.

Личная гигиена	Дидактическая игра «Лабиринты здоровья»	Развивать представления обучающихся о предметах личной гигиены и знакомить с их функциями для организма.
Разговор о правильном питании	Модуль программы «Что помогает быть сильным и ловким» Игра «Меню спортсмена»	Формировать представления связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.
Вредные привычки	Дидактическая игра «Вредно–полезно»	Формировать представления о необходимости осознанного отношения к собственному здоровью. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.
Составляющие ЗОЖ	Викторина на тему «Все, что нужно для здоровья!»	Формировать представления о здоровом образе жизни, о составляющих здорового образа жизни.
Двигательная активность	Семейные соревнования «Веселые старты» (Соревнования разработаны и проведены совместно с учителем физкультуры)	Укреплять физическое состояние детей. Осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, как лучшего средства от болезней.
Составляющие ЗОЖ	Выставка детских	Формировать

	Выставка детских рисунков «Спорт и я – неразлучные друзья!»	представления о здоровом образе жизни. Осуществлять пропаганду физической культуры и спорта.
--	---	---

Использование комплекта «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

В рамках исследования школьникам было предложено пройти три модуля по рабочей тетради по следующим темам: «На вкус и цвет товарищей нет», «Как утолить жажду?», «Что помогает быть сильным и ловким?». Проведение указанных занятий имело целью обеспечить формирование представлений о значении здорового и правильного питания в обеспечении здоровья человека, поддержании иммунитета, связи правильного питания, двигательной активности и здорового образа жизни.

Выполнение соответствующих модулей в рабочей тетради школьников сопровождалось проведением бесед на соответствующие темы.

Проведение бесед сопровождалось включением игр на заданные темы.

В рамках первого модуля организована игра «Приготовь блюдо» [10, с. 44].

Игра «Приготовь блюдо»

На столе разложены карточки с названиями или изображениями продуктов.

Задание – приготовить традиционные русские блюда (выбрать продукты, необходимые для этого).

а) щи:

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

б) уха:

- вода, лимон, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор.

в) окрошка:

- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.

г) гречневая каша:

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

В рамках модуля «Как утолить жажду?» детям была предложена Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» [10, с. 49].

Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

К ребятам в гости приходит Сухомятка (ее роль может исполнить старшеклассник), которая пытается убедить всех, что суп — это невкусно и бесполезно, предлагает на обед есть только пиццу или пироги.

Учитель объясняет, что утверждение Сухомятки можно проверить. Для этого педагог берет надувной шарик (важно, чтобы стенки его легко

растягивались) и объясняет, что наш желудок, так же как и шарик, может растягиваться и сжиматься. Затем в шарик помещают заранее приготовленные кусочки хлеба, оставшиеся после обеда. В другой шарик через воронку наливают суп или кисель.

Детям предлагается сравнить форму двух шариков — один с неровными боками, другой гладкий, округлый. Ребята должны объяснить, почему человеку, который питался всухомятку, трудно двигаться, сидеть и т. д., а его желудку сложно справляться со своей работой.

После демонстрации использованные кусочки хлеба ребята могут положить в кормушку птицам.

Наконец, в рамках модуля «Что помогает быть сильным и ловким?» в структуру беседы была включена игра «Меню спортсмена» [10, с. 53].

Игра «Меню спортсмена»

На столе расставлены различные продукты или их макеты или карточки с их изображением: шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, кока-кола, мед, орехи и т. д.

Сказочный персонаж, принимающий участие в игре, сообщает ребятам, что он решил стать спортсменом и потому должен правильно питаться. Для этого он собирает корзинку с полезными для спортсмена продуктами и просит ребят помочь ему в выборе.

В ходе игры сказочный персонаж делает множество ошибок, задача школьников — исправить их.

Для расширения знаний и навыков ведения здорового образа жизни школьников нами была составлена памятка и подобран сценарий викторины на тему «Все, что нужно для здоровья!».

Сценарий викторины представлен в Приложении 10. Основной целью данного вида внеурочной деятельности выступило формирование представлений о здоровом образе жизни, воспитание убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни. Викторина составлена А.В. Игнатовой [28] и адаптирована для школьников экспериментальной

группы. Викторина была использована как средство закрепления знаний детей, которые они приобрели ранее.

Содержание памятки представлено в Приложении 9. Памятка составлена по тематическим блокам, которые позволяют закрепить представления детей о здоровом образе жизни: детям напоминает о необходимости умывания и своевременного мытья рук, о необходимости поддержания чистоты тела, о разновидностях спорта, о продуктах здорового питания, о необходимости поддержания собственного жилища в чистоте и др. По окончании викторины всем обучающимся была выдана памятка в виде буклета и было организовано обсуждение. Ребята раскрывали значение иллюстраций и пословиц, представленных буклетах.

В процессе организации работы по формированию основ здорового образа жизни школьника особое внимание уделялось вопросам расширения знаний и представлений детей об организме человека, для чего была составлена картотека игр.

Картотека содержит 5 игр, содержание которых направлено на развитие представлений детей об организме человека, в частности, на решение задач по развитию представлений детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; закреплению и изучению строения тела человека, а также некоторых внутренних органов; расширению представлений младших школьников о ключевых составляющих здорового образа жизни человека.

Дидактическая игра «Что у меня внутри?»

Цель: формировать представления у детей младшего школьного возраста о расположении внутренних органов в организме человека (сердце, желудок, печень, почки, легкие).

Оборудование: валеологический фартук.

Ход игры: необходимо заранее подготовить валеологический фартук, на котором разместить органы в соответствии с их размещением в организме человека.

Также следует рассказать детям о функциональном содержании того или иного органа, например: легкие предназначены для фильтрации воздуха, которым мы дышим.

Участники игры по очереди одевают на себя фартук, прикладывая атрибуты органов, тем самым формируя представления об их расположении.

Дидактическая игра «Лабиринты здоровья»

Цель: развивать представления детей о предметах личной гигиены, знакомить с их функциональной характеристикой.

Оборудование: карточки с изображением лабиринтов, где на одном конце лабиринта изображен предмет личной гигиены, а на другом конце часть тела человека, для которой этот предмет предназначен.

Ход игры: учитель предлагает обучающимся соединить предмет личной гигиены с той частью тела человека, для которой он предназначен.

Дидактическая игра «Назови и покажи»

Цель: закрепить представления детей о строении тела человека.

Ход игры: учитель предлагает обучающимся отгадать загадки относительно строения человека (ответами будут являться части тела человека) и показать их. В случае, если речь идет о внутренних органах, то необходимо примерно обозначить область расположения органа, о котором идет речь

1) Двое белых лебедей –

У каждого по пять детей

Ответ: Руки

2) У двух матерей

По пять сыновей,

Одна имя всем

Ответ: Пальцы

3) День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено,

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук

Ответ: Сердце

4) Если человек отравлен и несвежая еда

Яды в организме обезврежу я всегда

Ответ: Печень

5) Мы воздух в себя впускаем

И никогда не отдыхаем

Ответ: Легкие

6) Взяла Оля пирожочек,

Откусила от него кусочек.

Ему нужно раствориться

Для этого ... пригодится

Ответ: Желудок

Дидактическая игра «Вредно – полезно»

Цель: формировать представления о необходимости осознанного отношения к собственному здоровью, развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.

Оборудование: парные карточки противоположные по значению к здоровью, фишки-картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации.

Ход игры: представлен в двух вариантах.

Вариант 1. Детям предлагается рассмотреть картинки, и определить: на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющиеся полезными.

Вариант 2. Детям предлагают рассмотреть парные карточки противоположные по значению к здоровью: им необходимо заполнить пустые окошки на них фишками-картинками, соответствующими условиям заданной ситуации.

Дидактическая игра «Что у меня есть и для чего?»

Цель: проверка знаний учащихся систем органов и аппаратов и ими выполняемыми функциями.

Оборудование: таблица с функциями систем органов и аппаратов человека и карточки с изображениями систем органов и аппаратов человека.

Ход игры: дети формируют четыре команды, после чего учитель раздает формы таблиц, в правых колонках которых обозначены функции органов различных систем человека (дыхательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, опорно-двигательной). Отдельно детям выдается набор стикеров для наклеивания соответствующих органов в соответствующие описанию колонкам правой части таблицы. Побеждает та команда, которая быстрее всех справится с заданием.

Нами также были сконструированы и проведены занятия по ознакомлению детей с некоторыми особенностями организма человека. В занятиях раскрывались темы, посвященные вопросам соблюдения режима дня школьника и формирования полезных привычек.

Первое занятие направлено на ознакомление и формирование у детей младшего школьного возраста представлений и навыков организации «здорового» сна (Приложение 11). В игровой форме детям рассказывалось о сущности и необходимости правильного режима дня, о роли здорового сна в жизни каждого человека.

Целями и задачами занятия стали формирование представления и навыки организации «здорового» сна (индивидуальная постель, проветривание, проведение водных процедур перед сном, продолжительность сна для детей данного возраста).

Второе занятие на тему «Почему загрустил доктор Пилюлькин?» (Приложение 12) также посвящено вопросу организации здорового образа жизни ребенка – были изучены особенности закаливания детей: уточнялось значение данного вида деятельности в системе здорового образа жизни человека, акцентировалось внимание на принципах (правила) закаливания. В работе применились такие методы, как организация кукольного театра.

Помимо непосредственной работы с детьми, нами было организовано взаимодействие с родительским сообществом. В частности, было проведено общее собрание для родителей по теме: «Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей младшего школьного возраста» и подготовлена памятка для родителей на тему «Правила формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста» (Приложение 13).

Также некоторые вопросы по ознакомлению детей с особенностями организма человека решались путем проведения индивидуальных консультаций.

Совместно с родителями и учителем физкультуры запланированы и проведены семейные соревнования «Веселые старты» (Приложение 14), в числе задач, проведения которых выступали, в том числе, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней, содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

Итак, нами были определены и реализованы условия, направленные на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Необходимо отметить, что была повседневная работа по напоминанию и настаиванию о соблюдении гигиенических норм. Мы следили за тем, чтобы в туалетах, перед входом в столовую, в кабинетах перед раковинами были одноразовые полотенца и мыло. Во время уроков проводились физкультминутки на снижение утомляемости и зрительного напряжения (фиксирование взгляда на определенном объекте, слежение за предметом, упражнения глазами вверх-вниз-вправо-влево, круговые движения; видео паузы, повторение движений за учителем, под небольшие стихотворения и др.). Во время перемен был организован отдых так, что максимальному количеству обучающихся было комфортно: по инициативе родителей были закуплены настольные игры (морской бой, крестики-нолики, игры-

путешествия, шашки и др.), обучающиеся вне классной комнаты отдыхали, принимая участие в активных играх (третий лишний, одиннадцать, светофор, смена номеров и др.) и др.

Также на данном этапе нами была разработана модель, по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности. Данная модель представлена на рисунке 8.



Рис. 8. Модель формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности

2.3. Диагностика основ здорового образа жизни у младших школьников на контрольном этапе опытно-поисковой работы

Заключительным этапом работы в рамках разработки системы мероприятий внеурочной деятельности, направленной на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, стала диагностика по результатам опытно-поисковой работы.

В целях выявления динамики развития представлений об основах здорового образа жизни детей младшего школьного возраста, а также определения на этой основе эффективности проведенной работы, организованной в рамках формирующего эксперимента, был использован тот же диагностический инструментарий, что и на констатирующем этапе.

Задачи контрольного этапа:

1. Выявить динамику развития представлений детей об основах здорового образа жизни;
2. Обобщить и сравнить полученные результаты с первоначально установленными;
3. Определить эффективность работы и оценить потенциал разработанного комплекса мероприятий внеурочной деятельности, направленного на развитие основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Результаты диагностики, полученной в рамках контрольного этапа представлены для экспериментальной и контрольной групп в рамках первой диагностики, представлены в Приложениях 15-18.

Анализ и систематизация полученных результатов позволяют определить уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста (на основе методики Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников»).

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 15.

Итоговые показатели сформированности осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группах представлены на рис. 9 и рис. 10.

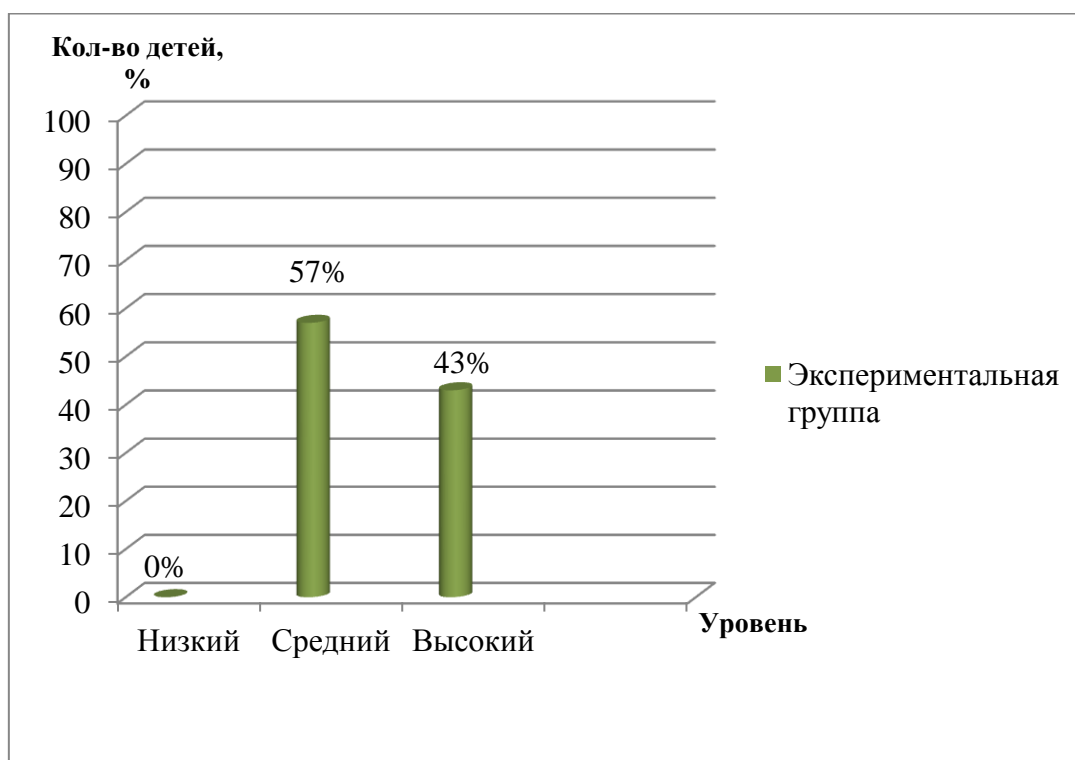


Рис. 9. Уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

В экспериментальной группе:

- высокий уровень – 12 школьников, что составляет 43%;
- средний уровень – 16 школьников, что составляет 57%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

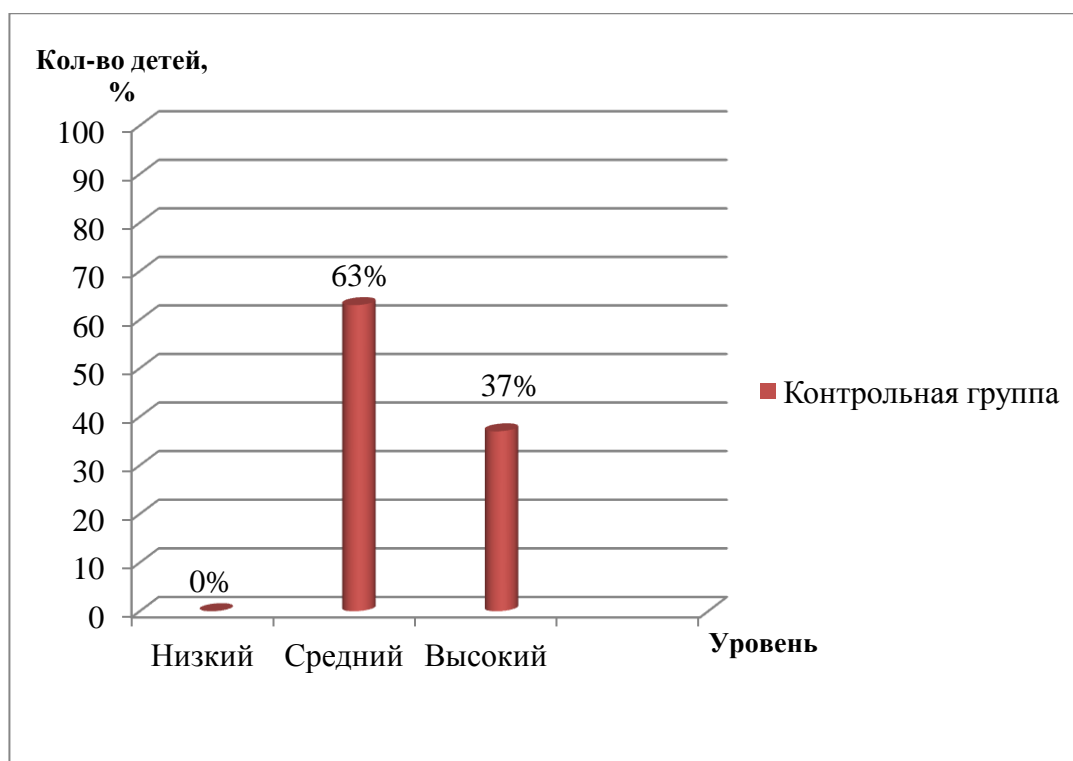


Рис. 10. Уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента (контрольная группа)

В контрольной группе:

- высокий уровень – 11 школьников, что составляет 37%;
- средний уровень – 19 школьников, что составляет 63%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

Представим качественный анализ результатов.

Представим качественный анализ результатов на контрольном этапе.

У Софьи Е. повысился уровень осознанного отношения к своему здоровью. Теперь ученица пересмотрела свой режим дня, а также записалась в творческий кружок, где проводит свое свободное время.

У Вани К. произошел достаточно высокий рост в понимании и осознании важности ведения здорового образа жизни. Ученик включил в свой распорядок дня утренние физические упражнения, стал больше времени проводить на свежем воздухе и стал посещать спортивную секцию.

Стоит отметить положительную динамику у Мирона С. Обучающийся стал ограничивать время просмотра телевизора, вовремя ложится спать и увеличил время пребывания на улице.

Также нужно отметить Влада П. Раньше свободное время Влад проводил за компьютерными играми и в школу его отвозили родители. На итоговой диагностике ученик стал ходить пешком в школу и стал чаще бывать на свежем воздухе. По итогам диагностики ученик не повысил свой уровень, но при качественном анализе ответов можно сделать вывод, что ученик осознал насколько важно здоровье.

В контрольной группе только один обучающийся совершил переход к высокому уровню осознанного отношения к собственному здоровью. Рома пересмотрел свой распорядок дня и стал раньше ложиться спать.

Результаты Ани Л. не изменились. Ученица также бывает на свежем воздухе около 1 часа и не выполняет никакие физические упражнения.

Алеша Я. также не изменил своего отношения к своему образу жизни. Он по-прежнему затрудняется ответить на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?». А на вопрос, «В котором часу ложитесь спать?» отвечает, что после 22:00. При беседе с классным руководителем этого ученика стало известно, что по утрам Алеша приход в школу чаще всего с плохим настроением и не выспавшийся.

Таким образом, уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе возрос на 11%, в то время как в контрольной группе качественный переход на следующий этап развития представлений о ценности собственного здоровья совершили лишь 3% учащихся.

В экспериментальной группе качественные изменения развития затронули вопросы планирования режима дня у детей и занятость в свободное время.

В рамках определения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья на основе адаптированной методики Н.С. Гаркуша

«Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья» получены следующие результаты (рис. 11, рис. 12):

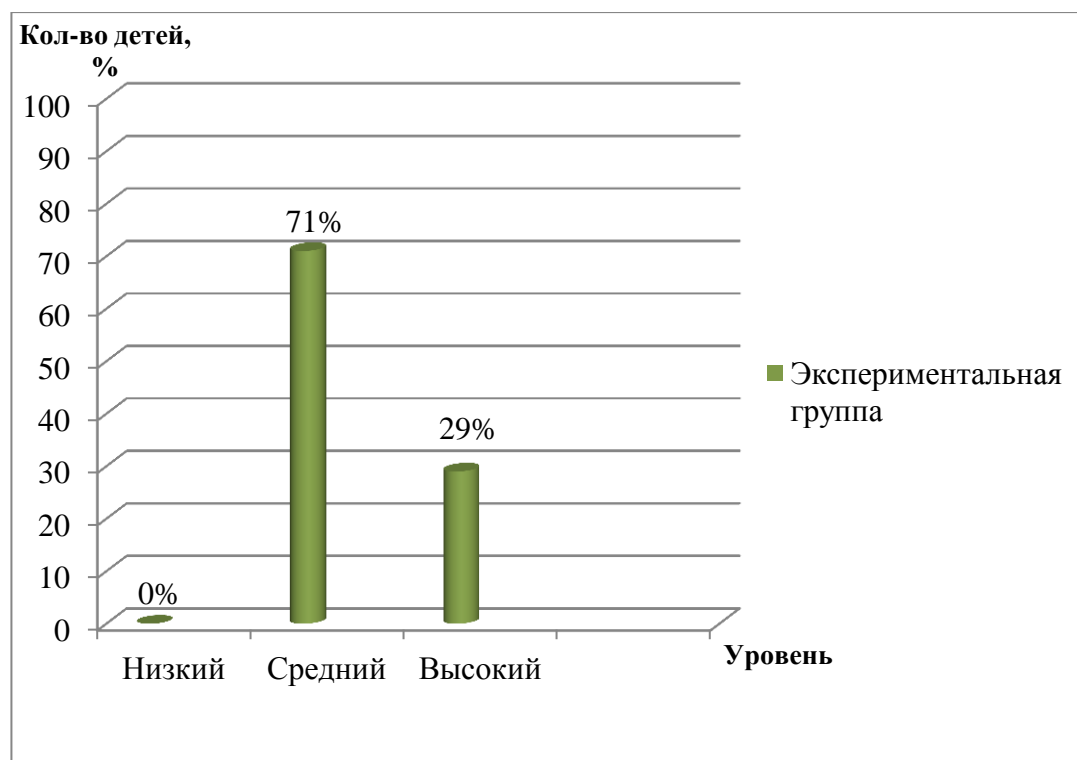


Рис. 11. Уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

В экспериментальной группе:

- высокий уровень – 8 школьников, что составляет 29%;
- средний уровень – 20 школьников, что составляет 71%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

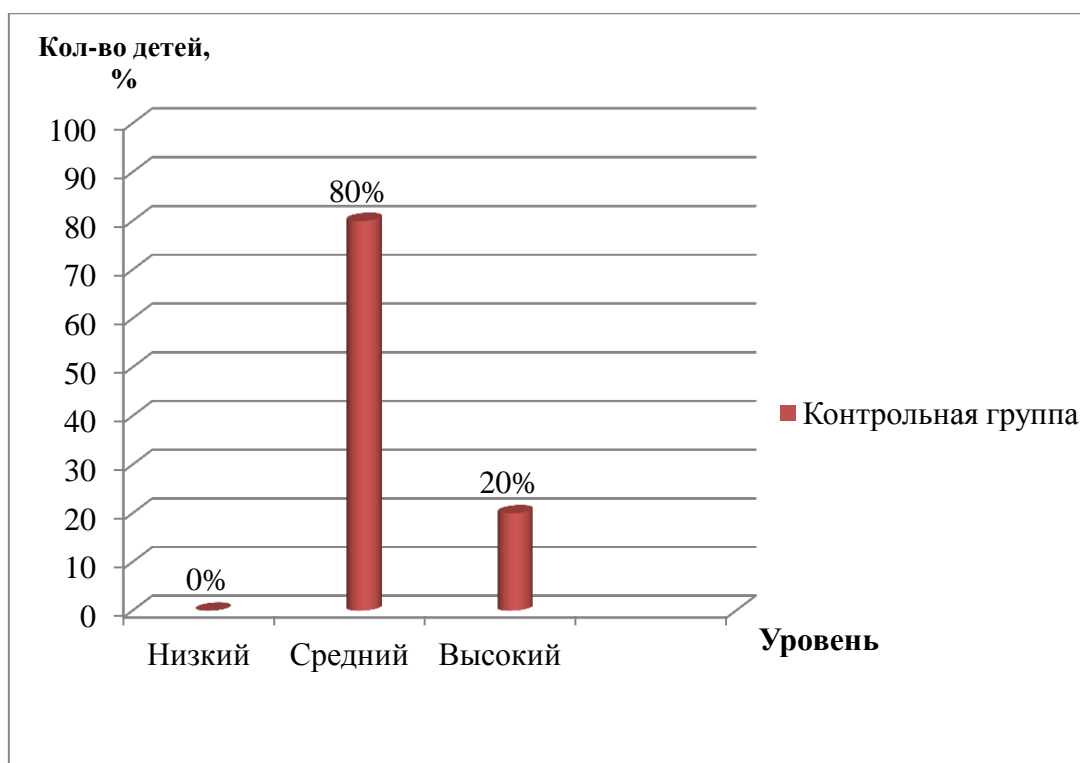


Рис. 12. Уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента (контрольная группа)

В контрольной группе:

- высокий уровень – 6 школьников, что составляет 20%;
- средний уровень – 24 школьников, что составляет 80%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 16.

Ваня К. отметил, что стал ложиться раньше спать. Он стал добиваться высоких результатов на тренировках в спортивной секции, а также решил употреблять правильную пищу.

Лиза Н. наладила отношения с близкими людьми, стала делать регулярно утреннюю зарядку, а также избавилась от вредной привычки – грызть ногти.

Стоит отметить Ульяну В. Ученица не перешла на уровень выше, но для поддержания своего здоровья она отметила в анкете, что стала больше потреблять витаминизированную пищу.

В контрольной группе только 1 ученик повысил свой уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья – Саша Г. Обучающийся стал с удовольствием ходить на уроки по физической культуре. Отчасти это объясняется сменой учителя.

Катя В. в середине учебного года перенесла серьезное заболевание. Это обстоятельство заставило ее отказаться от занятий спортом на длительное время. По итогам диагностики у нее не снизился уровень, но ответы сильно изменились.

Вика Н. не включила в свой образ жизни новые навыки, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Девочка все также преимущественно проводит время перед телевизором и без желания занимается на уроках физической культуры.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, можно отметить повышение уровня владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на 18%, в контрольной – на 3%.

Для определения степени участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях использовалась адаптированная для младшего школьного возраста методика Н.С. Гаркуша (Приложение 5).

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 17.

Результаты диагностики для экспериментальной и контрольной группы представлены на рис. 13 и рис. 14.

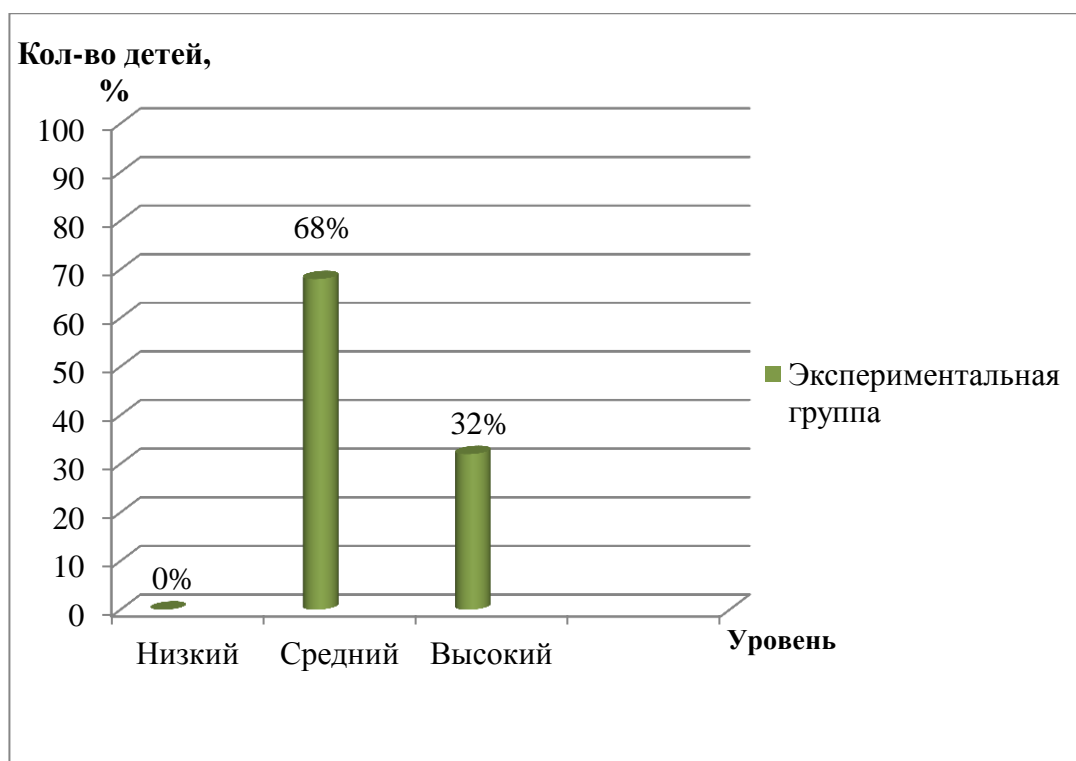


Рис. 13. Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

В экспериментальной группе:

- высокий уровень – 9 школьников, что составляет 32%;
- средний уровень – 19 школьников, что составляет 68%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

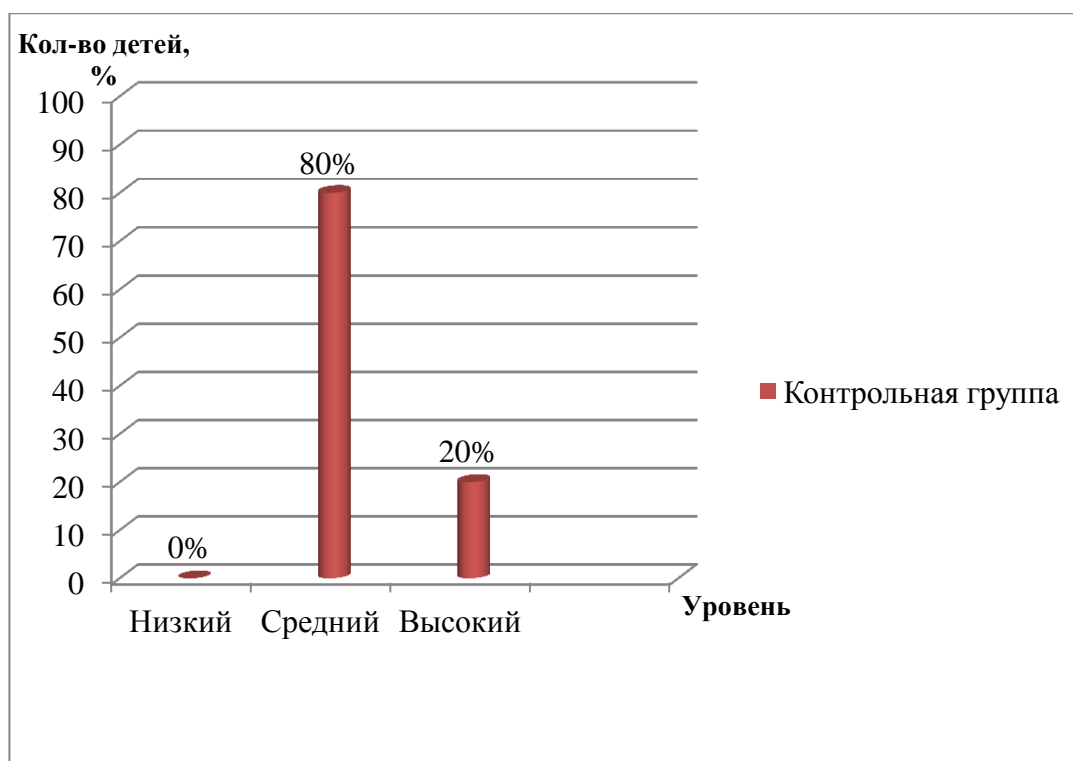


Рис. 14. Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на контрольном этапе эксперимента (контрольная группа)

В контрольной группе:

- высокий уровень – 6 школьников, что составляет 20%;
- средний уровень – 24 школьников, что составляет 80%;
- низкий уровень – 0 школьников, что составляет 0%.

В экспериментальной группе обучающиеся стали гораздо чаще посещать мероприятия, которые организованы вне рамок образовательного учреждения.

Необходимо отметить, что ребята по своей инициативе захотели принять участие в «Майской прогулке». Обучающиеся предложили всем желающим собраться в определенном месте и дружно проехать на велосипедах определенное расстояние. На мероприятие пришла большая часть класса.

Айдан С. приняла участие в туристическом походе с классом, а также вместе со своей семьей участвовала в «Лыжне России» и «Кроссе нации». Это оказала положительное влияние на ее здоровье.

Егор Ш. выбрал вариант ответа про вакцинацию, которая позволит ему реже болеть.

Оксана Б. из контрольной группы с высокого уровня перешла на средний. Девочка перестала принимать участие в вакцинации.

Рома З. и Данила П. приняли участие в XXV Велогонке «Критериум». Это мероприятие не предполагало фиксирование результатов, поэтому мальчики в свободном темпе проехали определенную дистанцию и получили от этого удовольствие.

Рома А., Маша Б., Артём Г., Даша К., Артем К. приняли участие только в туристическом походе, организованном классным руководителем. Участие в других мероприятиях эти ученики считают неинтересным.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, можно отметить повышение участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на контрольном этапе эксперимента в экспериментальной группе на 14%, в контрольной – на 3%.

Наконец, совокупные результаты эффективности проведенного комплекса мероприятий внеурочной деятельности оценивались в рамках интегральной методики Н.С. Гаркуша «Определение общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников».

Результаты диагностики для экспериментальной и контрольной группы представлены на рис. 15.

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы представлена в Приложении 18.

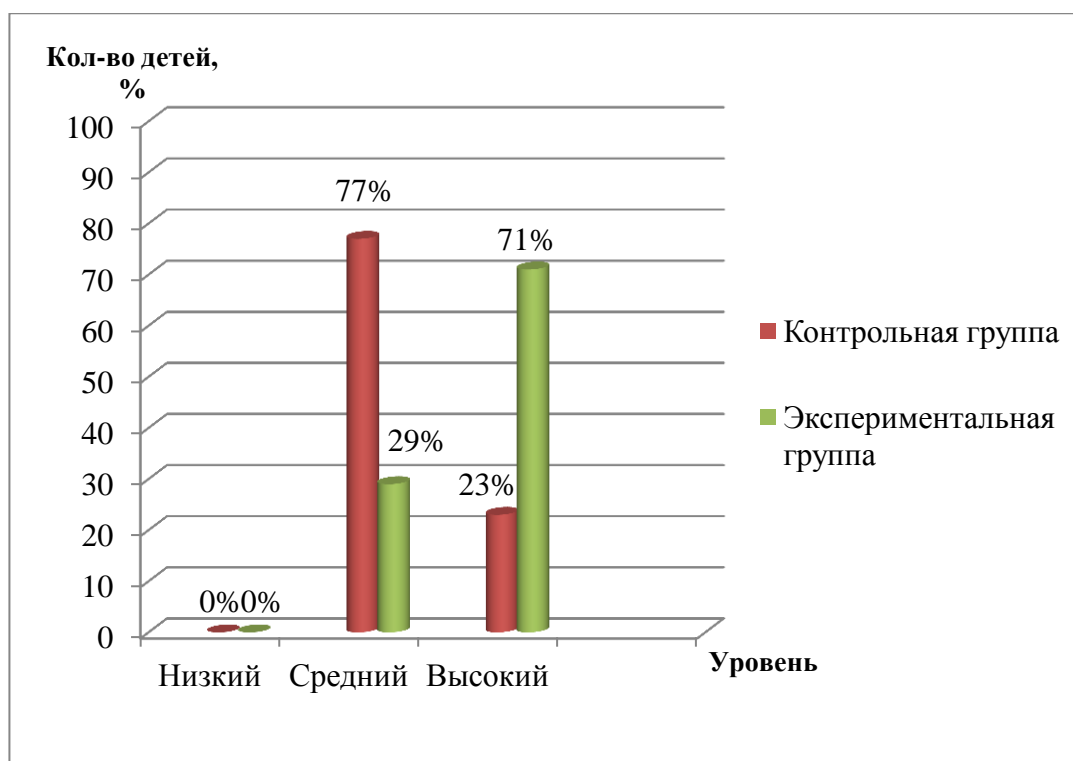


Рис. 15. Общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

Анализ полученных результатов свидетельствует о наличии устойчивой положительной динамики изменения общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья у детей младшего школьного возраста. По отношению к констатирующему этапу эксперимента количество обучающихся, имеющих высокий уровень сформированности возрос на 21%, в то время как в контрольной группе прирост составил 6%.

При анализе результатов мы видим, что в экспериментальной группе работа по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности была эффективнее, чем в контрольной группе. Это объясняется тем, что контрольная группа работала по общешкольному плану, с проведением мероприятий, посвященных здоровому образу жизни, и этого оказалось недостаточным. А для экспериментальной группы, помимо общешкольного плана, была использована разработанная нами система

мероприятий, направленная на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Таким образом, целостная картина оценки своего здоровья в результате проведения систематических занятий во внеурочной деятельности получила свое развитие. В результате реализации системы мероприятий внеурочной деятельности, направленной на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, у детей был повышен общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья. В результате повторной диагностики наблюдается качественный переход от упрощенного понимания здорового образа жизни как активного образа жизни к более сложному, системному восприятию его компонентов – физического развития, навыков личной гигиены, привычек здорового образа жизни, режима дня, питания, психо-эмоционального благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современности, однако среди условий эффективности реализации соответствующей государственной политики в целом и образовательной политики в частности, выделяют комплекс факторов, среди которых также особое место занимает вопрос о выборе наиболее оптимальных средств формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.

Условием залога здоровья нации является формирование ценностного отношения к здоровью среди детей школьного возраста, но как показало исследование теоретических основ данного вопроса, осуществление работы в рамках указанного направления широко освещено лишь в свете такого аспекта, как формирование потребности в двигательной активности, однако в меньшей степени затрагивает проблемы формирования культурно-гигиенических представлений школьников, формирования культуры правильного питания, полезных привычек, соблюдения режимных моментов, а также основ представлений об особенностях развития организма в целом. В текущем периоде в практикоориентированной деятельности по-прежнему сохраняется фрагментарное понимание такого феномена, как «здоровье», отсутствует системный подход к формированию основ здорового образа жизни у школьников.

Необходимость решения указанной проблемы именно в младшем школьном возрасте обусловлена спецификой психо-эмоционального и физического развития детей в данном возрасте. С одной стороны, в данном периоде у детей отсутствует реальная потребность в осознанном сохранении своего здоровья, но, с другой стороны, он является наиболее благоприятным для формирования соответствующих навыков, и поэтому образовательная организация должна занимать особое место в жизни ребенка, выступая образцом здорового образа жизни и проводником в мир здоровья.

Вместе с тем, проведенный обзор психолого-педагогической литературы позволил установить недостаточную методическую обеспеченность процесса развития представлений младших школьников о здоровом образе жизни в рамках внеурочной деятельности. Несмотря на необходимость формирования основ здорового образа жизни у обучающихся, сохраняется противоречие между методической разработанностью формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности и методической разработанностью формирования основ здорового образа жизни у младших школьников в процессе внеурочной деятельности..

Учитывая психолого-педагогические особенности формирования основ здорового образа жизни у младших школьников, а также оценив потенциал внеурочной деятельности как особой формы организации занятий школьников, нами были определены условия организации работы по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников: занятия должны быть организованы при соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного; должна быть разработана система мероприятий по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности; занятия должны проводиться по следующим направлениям: расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков младших школьников; расширение знаний обучающихся о строении организма человека; закрепление знаний детей о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов.

Контрольная группа работала по плану, утвержденному школой, а экспериментальная группа работа по тому же плану, но с соблюдением выдвинутых нами условий.

Изучение особенностей процесса формирования основ здорового образа жизни у младших школьников осуществлялось в три этапа.

На первом этапе был проведен констатирующий эксперимент, целью которого являлось выявление начального уровня сформированности основ здорового образа жизни детей.

Следующий этап был посвящен решению задач по формированию основ здорового образа жизни детей через реализацию условий.

В рамках формирующего этапа были подобраны соответствующие модули программы, посвященные вопросам правильного питания и его влияния на здоровье человека. В процессе исследования был разработан комплекс дидактических игр, посвященных вопросам формирования представлений детей младшего школьного возраста об особенностях функционирования организма, его системах.

Нами были разработаны и проведены мероприятия, посвященные вопросам формирования правильных привычек, составляющих здорового образа жизни, а также проблема соблюдения режима дня школьников. Особое внимание при формировании таких составляющих здорового образа жизни, как «двигательная активность», и «полезные привычки», было уделено вопросам взаимодействия с семьями. В частности, организовано родительское собрание, подготовлены памятки для родителей, а также составлен конспект и проведен совместно с родителями и детьми семейный праздник.

В заключение опытно-экспериментальной работы осуществлялась повторная диагностика основных составляющих здорового образа жизни младших школьников. В результате сопоставительного анализа данных, полученных в процессе проведения диагностической работы на двух этапах, можно сделать вывод о том, что комплекс мероприятий внеурочной деятельности положительно влияет на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.

При анализе конечных результатов общей диагностики можно увидеть, обучающихся со средним уровнем стало меньше на 60% (с 89% до 29%) и количество обучающихся на высоком уровне стало больше также на 60% (с 11% до 71%). Результаты показывают об эффективность проведенного исследования и положительную динамику.

Итак, результаты работы свидетельствует, что положения гипотезы получили подтверждение, работа по осуществлению условий позволяет эффективно решать проблему формирования основ здорового образа жизни в начальной школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация, экология и восстановление здоровья / Н. А. Агаджанян, А.Т. Быков, Г. М. Коновалова – Москва ; Краснодар : Пилигрим-парк, 2003. – 260 с. – Текст: непосредственный.
2. Айдаркин, Е. К., Иваницкая, Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая: учеб. пособие. – Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2008. – 176 с. – Текст: непосредственный.
3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 281 с. – Текст: непосредственный.
4. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (Лекция 3) // Дошкольное образование. 2004. № 19. – Текст: непосредственный.
5. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (Лекция 4) // Дошкольное образование. 2004. № 20. – Текст: непосредственный.
6. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. – Текст: непосредственный.
7. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: АСТ, Сталкер. – Москва ; Донецк, 2004. – 592 с. – Текст: непосредственный.
8. Байбородова С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы // Вопросы науки и образования. 2018. № 16 (28). С. 48-50. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-vo-vneurochnuyu-deyatelnost-nachalnoy-shkoly> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.

9. Бачиева Э.Ю., Асадулаева Ф.Р. Система валеологического образования младших школьников и перспективы ее развития // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. № 11 (81). С. 22-25. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17078319> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.
10. Безруких, М. М. Система школьного обучения и здоровье учащихся // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 30-31. – Текст: непосредственный.
11. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – Москва : Абрис, 2019. – 80 с. – Текст: непосредственный.
12. Божович, Л. И. Отношение школьников к учению как психологическая проблема // Известия АПН РСФСР. Москва, 1951. Вып. 36. С. 3-28. – Текст: непосредственный.
13. Боломыкина, Е. А., Архарова, Л. И. Психолого-педагогические основы формирования представлений о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста // Модернизация образования: проблемы и перспективы: Материалы XXII Рязанских педагогических чтений, посвящается 100-летию РГУ имени С.А. Есенина. – 2015. – С. 152-158. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23899967> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.
14. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с. – Текст: непосредственный.
15. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2011. – 449 с. – URL: http://files.kob.su/books/zdorovie/valeologia/valeologiya_vayner.pdf (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.
16. Валиева, Г. Ф., Мефодьева, М. А., Яруллина, Д. А. Формирование ценностного отношения подрастающего поколения к здоровому образу жизни // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов:

Грамота, 2016. № 5(59): в 3-х ч. Ч. 1. С. 177-179. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25660203> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

17. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 285 с. – URL: <https://biblionline.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

18. Габеркорн, И. И. Формирование здорового образа жизни в процессе валеологического образования учащихся // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 35-39. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30543209> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

19. Гарбузов, В. И. Нервные и трудные дети. – М.: АСТ; СПб: Астрель - СПб, 2006. – 351 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003185474> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

20. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва: Просвещение, 2010. – 223 с. – Текст: непосредственный.

21. Григорьев, Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – Москва : Просвещение, 2011. – 80 с. – Текст: непосредственный.

22. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург : Питер, 2007. – Текст: непосредственный.

23. Давыдов, В. В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте // Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 1979. С. 69-101. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/text/vozrastnaya-pedagogicheskaya->

[psihologiya_petrovskogo_1979](#) (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

24. Давыдова, М. В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие. – Челябинск: «ИскраПрофи», 2013. – 101 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006692287> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

25. Жабина, Л. В. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №12. С. 183-186. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32253244> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

26. Захарова, Т. Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003084102> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

27. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В. А., Максинева М. Р., Тупицына Л. П. – Москва : МПГУ, 2012. – 86 с. – URL: <https://znanium.com/bookread2.php?book=757954&spec=1> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

28. Игнатова, А. В. Викторина «Азбука здоровья». – URL: <https://urok.1sept.ru/статьи/643474/> (дата обращения: 06.09.2019). – Текст: электронный.

29. Кулагина, И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для среднего профессионального образования. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 291 с. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/415504> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

30. Капилевич, Л. В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев – Томск : Изд-во Томского

политехнического университета, 2008. – 102 с. – URL: <http://portal.tpu.ru/SHARED/a/ANDREEV/ins/instr/zdor.pdf> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

31. Козина, Е. Ф. Методика ознакомления с окружающим миром в предшкольном возрасте. – Москва : Прометей, 2011. – 488 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/metodika-oznakomleniya-s-okruzhayuschim-mirom-v-predshkolnom-vozhraсте-438826> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

32. Кочановский, М. Б. Введение в валеологическую педагогику. – Мн.: Народная асвета, 1996. – 246 с. – URL: <https://library.bntu.by/sites/default/files/pedagogi-i-pedagogika.pdf> (дата обращения: 27.10.2019). – Текст: электронный.

33. Лингевич, О. В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях // Символ науки. 2016. № 9-2. С. 80-82. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

34. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. – Москва : Знание, 1982. – 40 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004266734> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

35. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с. – URL: <https://stomfaq.ru/yu-p-lisicin-obshestvennoe-zdorovee-i-zdravooohranenie-uchebnik/index.html> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

36. Лищук, В. А., Мосткова, Е. В. Механизмы самовосстановления. Валеология. 2002. № 1. С. 4-12. – URL: <http://journal.valeo.sfedu.ru/journal/200201> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

37. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии. М.: МГУ, 1973. – 384 с. – URL: http://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_22777.pdf (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

38. Малафеева, С. Н., Вершинина, Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников // Специальное образование. 2014. № 2. С. 30-39. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21809824> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

39. Медико-биологические основы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. В. Иашвили, А. В. Лебедев [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442447> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

40. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 499 с. – 224 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/osnovy-medicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-384204> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

41. Мокроусова, Г. И., Кузовлева, Н. Е. Организация внеклассной работы по немецкому языку: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001459845> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

42. Нуруллина, Г. Г. Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2016. № 1. С. 164-167. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25983749> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

43. Озеров, В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека: учеб. пособие / предисл. проф. В. П. Зинченко, Б. Б. Коссова. – Москва: Илекса; Ставрополь:

Сервисшкола, 2006. – 472 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17921312> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

44. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие для вузов / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева [и др.] – Воронеж : Федеральное агентство по образованию, 2007. – 23 с. – URL: <http://window.edu.ru/resource/517/59517/files/may07035.pdf> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

45. Паспорт национального проекта «Здравоохранение» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_319209/ (дата обращения: 14.10.2019). – Текст: электронный.

46. Пестова, С. И. Духовно-нравственное воспитание младших школьников через организацию внеурочной деятельности // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2014. № 5. С. 48-51. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennoe-vospitanie-mladshih-shkolnikov-cherez-organizatsiyu-vneurochnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

47. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/ (дата обращения: 20.10.2019). – Текст: электронный.

48. Полтавцева, Н. В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. – Москва: ФЛИНТА, 2011. – 262 с. – Текст: непосредственный.

49. Портал о здоровом образе жизни: официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru> (дата обращения: 02.09.2019). – Текст: электронный.

50. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». – URL: <https://base.garant.ru/197127/> (дата обращения: 21.10.2019). – Текст: электронный.

51. Программы курсов внеурочной деятельности. 1-4 кл.: в 3 ч. Ч. 3. / под ред. проф. Р. Г. Чураковой. – Москва : Академкнига/Учебник, 2017. – 112 с. – Текст: непосредственный.

52. Программы по учебным предметам. Программы внеурочной деятельности [Текст]: 1–4 кл.: в 2 ч. / Сост. Р. Г. Чуракова. – Москва : Академкнига/Учебник, 2011. – Ч. 2: 192 с. – Текст: непосредственный.

53. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / З. И. Айгумова [и др.]; под ред. А. С. Обухова. – Москва: Изд-во Юрайт, 2019. – 424 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/psihologiya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-432772> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

54. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка». – URL: <http://srsc44cr.ucoz.ru/programm/Vneyrochka/zdorovejka.pdf> (дата обращения: 03.09.2019). – Текст: электронный.

55. Радионова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. – Нижневартонск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – 124 с. – URL: <https://www.nvsu.ru/ru/Intelлект/1133/Radionova%20L.V.%20Zdorovesberegayushchie%20tehnologii%20v%20DOU%20-%20Uch%20posobie%20-%202011.pdf> (дата обращения: 17.09.2019). – Текст: электронный.

56. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 года № 2765-р «Об утверждении Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы». – URL: <http://docs.cntd.ru/document/420244216> (дата обращения: 15.09.2019). – Текст: электронный.

57. Рожкова, Е. М. Основные положения организации внеурочной деятельности // Пермский педагогический журнал. 2014. № 5. С. 21-26. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22676780> (дата обращения: 17.09.2019). – Текст: электронный.

58. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 256 с. – Текст: непосредственный.

59. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев: Здоровья, 1988. – 155 с. – Текст: непосредственный.

60. Сборник программ внеурочной деятельности: 1– 4 классы / под ред. Н. Ф. Виноградовой. – Москва: ВентанаГраф, 2011. – 168 с. – Текст: непосредственный.

61. Сейдняязова, Н. В., Серикова, Л. А. Внеурочная деятельность как средство достижения личностных результатов в начальном звене обучения // ИСОМ. 2012. № 6. С. 123-126. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vneurochnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-dostizheniya-lichnostnyh-rezultatov-v-nachalnom-zvene-obucheniya> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.

62. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 11. С. 78-85. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.

63. Сергеева, Б. В., Игнатова, Д. А. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №2 (9). С. 50-64. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-mladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti-1> (дата обращения: 26.09.2019). – Текст: электронный.
64. Сергеева, Б. В., Токарева, В. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников // Проблемы педагогики. 2017. №1 (24). С. 15-18. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27715909> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.
65. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учебное пособие для вузов. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 216 с. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439022> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.
66. Технология повышения личного здоровья: монография / В. А. Лищук, Е. В. Мостков; под ред. В. И. Покровского. – Москва : Медицина, 1999. – 318 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000653052> (дата обращения: 15.09.2019). – Текст: электронный.
67. Татарникова, Л. Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – Санкт-Петербург: СПбАППО, 2010. – 184 с. – Текст: непосредственный.
68. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 251 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-442123> (дата обращения: 15.09.2019). – Текст: электронный.
69. Трещева, О. Л. Валеологическое воспитание младших школьников : учебно-методическое пособие / О. Л. Трещева, И. П. Асташина. – Москва : АРКТИ, 1999. – 100 с. – URL: <https://www.labyrinth.ru/books/139563/> (дата обращения: 12.09.2019). – Текст: электронный.

70. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/ (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.
71. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.
72. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи: коллективная монография / под общ. ред. В. Ю. Карпова, А. С. Махова. – Москва : Издательство РГСУ, 2016. – 126 с. – URL: https://rgsu.net/netcat_files/1985/2826/Karpov_Mahov... Tituly_oglavlenie_vvedenie_literatura.pdf (дата обращения: 23.09.2019). – Текст: электронный.
73. Чепурных, Е. Е. Ситуация со здоровьем школьников в современных социально-экономических условиях // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 3-9. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29001923> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.
74. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов сред. спец. и вузов. – Москва: Пед. о-во России, 2004. – 415 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/5/0122/5_0122-20.shtml (дата обращения: 22.09.2019). – Текст: электронный.
75. Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах. – Москва; Воронеж: Модэк, 1995. – 417 с. – URL: <http://psychlib.ru/mgppu/EPr-1997/EPR-001.html> (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.
76. Якимова, М. С. Развитие познавательного интереса у младших школьников во внеурочной деятельности // ИСОМ. 2012. №4. С. 122-124. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17957860> (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.

77. Ярлыкова, О. В., Беяева, Ю. В. Формы и организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию в начальной школе // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1. С. 116-121. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29320147> (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

- ☐ Хорошее
- ☐ Удовлетворительное
- ☐ Плохое
- ☐ Затрудняюсь ответить

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- ☐ Да, занимаюсь
- ☐ Нет, не занимаюсь

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- ☐ Чаще всего больше 2-х часов
- ☐ Около 1 часа
- ☐ Не более получаса или вообще не выхожу на улицу

4. Делаете ли утром следующее:

- ☐ Физическую зарядку
- ☐ Обливание
- ☐ Плотно завтракаю
- ☐ Хожу в школу пешком

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- ☐ Да, регулярно
- ☐ Иногда
- ☐ Нет

6. В котором часу ложитесь спать?

- ☐ До 21:00
- ☐ Между 21:00 и 22:00 часами
- ☐ После 22:00

7. Кто-то из Ваших знакомых и близких употребляет спиртные напитки, наркотические вещества или курит?

☐ Да
☐ Нет

8. Как чаще всего проводите свободное время?

☐ Занимаюсь в спортивной секции
☐ Посещаю творческий кружок
☐ Гуляю с друзьями
☐ Читаю книги
☐ Провожу время дома с родителями
☐ Преимущественно смотрю телевизор (видео)
☐ Играю в компьютерные игры

Обработка результатов

№ вопроса	Вариант ответа						
	1	2	3	4	5	6	7
1	10 б.	5 б.	0 б.	0 б.			
2	10 б.	0 б.					
3	10 б.	5 б.	0 б.				
4	10 б.	10 б.	5 б.	5 б.			
5	10 б.	5 б.	0 б.				
6	10 б.	5 б.	0 б.				
7	0 б.	10 б.					
8	10 б.	5 б.	5 б.	5 б.	0 б.	0 б.	0 б.

Интерпретация результатов:

135 – 105 баллов – высокий уровень – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

100-70 баллов – средний уровень – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

65 баллов и меньше – низкий уровень – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики уровня осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Вероника А.	105	высокий
2	Полина Б.	75	средний
3	Дима В.	95	средний
4	Ульяна В.	90	средний
5	Марк В.	120	высокий
6	Даша Г.	70	средний
7	Софья Е.	85	средний
8	Дилназ Ж.	115	высокий
9	Ксюша К.	105	высокий
10	Ваня К.	80	средний
11	Костя К.	80	средний
12	Катя К.	110	высокий
13	Сунар М.	70	средний
14	Дамир М.	80	средний
15	Виталий М.	90	средний
16	Лиза Н.	95	средний
17	Влад П.	70	средний
18	Айдан С.	95	средний
19	Мирон С.	100	средний
20	Полина С.	105	высокий
21	Андрей С.	110	высокий
22	Максим С.	115	высокий
23	Захар Т.	90	средний
24	Софья Т.	85	средний
25	Максим Х.	70	средний
26	Денис Х.	70	средний
27	Егор Ш.	110	высокий
28	Арсений Щ.	75	средний

Контрольная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Илия А.	100	средний
2	Рома А.	85	средний
3	Даша Б.	70	средний
4	Оксана Б.	90	средний
5	Олеся Б.	120	высокий
6	Маша Б.	85	средний
7	Артемий В.	105	высокий
8	Рома В.	70	средний
9	Катя В.	115	высокий
10	Дима Г.	80	средний
11	Артём Г.	95	средний
12	Саша Г.	120	высокий
13	Рома З.	115	высокий
14	Оля З.	105	высокий
15	Алеша И.	95	средний
16	Олеся К.	80	средний
17	Даша К.	85	средний
18	Артем К.	75	средний
19	Аня Л.	80	средний
20	Леша Л.	105	высокий
21	Катя М.	115	высокий
22	Лиза Н.	70	средний
23	Вика Н.	125	высокий
24	Володя О.	75	средний
25	Данила П.	80	средний
26	Даша П.	80	средний
27	Маша П.	105	высокий
28	Тимофей П.	70	средний
29	Даша Х.	75	средний
30	Алеша Я.	90	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методика «Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов, в вопросе 6 отметить знаком «+» не более 5 из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | в школьной спортивной секции; |
| <input type="checkbox"/> | в спортивной секции других учреждений; |
| <input type="checkbox"/> | чтением научной литературы о сохранении своего здоровья; |
| <input type="checkbox"/> | просмотром передач на тему здоровья; |
| <input type="checkbox"/> | употреблением витаминов; |
| <input type="checkbox"/> | чтением энциклопедий для расширения знаний. |

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых в школе:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | вообще никогда не участвую; |
| <input type="checkbox"/> | редко участвую; |
| <input type="checkbox"/> | в большинстве случаев участвую; |
| <input type="checkbox"/> | участвую в каждом мероприятии. |

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | с удовольствием; |
| <input type="checkbox"/> | без желания; |
| <input type="checkbox"/> | лишь бы не ругали. |

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | полное взаимопонимание; |
| <input type="checkbox"/> | доверительные; |
| <input type="checkbox"/> | уважительные; |
| <input type="checkbox"/> | нет взаимопонимания. |

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | соблюдаете режим дня; |
| <input type="checkbox"/> | соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу; |
| <input type="checkbox"/> | занимаетесь спортом; |
| <input type="checkbox"/> | делаете регулярно утреннюю зарядку; |
| <input type="checkbox"/> | не имеете вредных привычек. |

5. Как Вы считаете, какие качества наилучшим образом Вас характеризуют (выберите не более 5):

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | физическая сила и выносливость; |
| <input type="checkbox"/> | умственная работоспособность; |
| <input type="checkbox"/> | сила воли, выдержка, терпение и упорство; |
| <input type="checkbox"/> | умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве; |
| <input type="checkbox"/> | умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость); |
| <input type="checkbox"/> | умение организовать свой труд (организованность); |
| <input type="checkbox"/> | умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи; |
| <input type="checkbox"/> | чуткость и отзывчивость к людям; |
| <input type="checkbox"/> | умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других; |
| <input type="checkbox"/> | умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д; |

Обработка результатов

№	Варианты ответов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.				
2	0 б.	0 б.	5 б.	10 б.						
3	5 б.	5 б.	5 б.							
4	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.					
5	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.					
6	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.

Интерпретация результатов:

100-80 баллов – высокий уровень – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья;

75 – 55 баллов – средний уровень – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания;

ниже 50 баллов – низкий уровень – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты диагностики уровня владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Вероника А.	90	высокий
2	Полина Б.	60	средний
3	Дима В.	70	средний
4	Ульяна В.	55	средний
5	Марк В.	65	средний
6	Даша Г.	75	средний
7	Софья Е.	60	средний
8	Дилназ Ж.	60	средний
9	Ксюша К.	65	средний
10	Ваня К.	75	средний
11	Костя К.	95	высокий
12	Катя К.	70	средний
13	Сунар М.	55	средний
14	Дамир М.	60	средний
15	Виталий М.	75	средний
16	Лиза Н.	70	средний
17	Влад П.	60	средний
18	Айдан С.	70	средний
19	Мирон С.	60	средний
20	Полина С.	75	средний
21	Андрей С.	75	средний
22	Максим С.	85	высокий
23	Захар Т.	65	средний
24	Софья Т.	75	средний
25	Максим Х.	55	средний
26	Денис Х.	55	средний
27	Егор Ш.	70	средний
28	Арсений Щ.	60	средний

Контрольная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Илия А.	70	средний
2	Рома А.	65	средний
3	Даша Б.	65	средний
4	Оксана Б.	90	высокий
5	Олеся Б.	60	средний
6	Маша Б.	70	средний
7	Артемий В.	95	высокий
8	Рома В.	85	высокий
9	Катя В.	55	средний
10	Дима Г.	60	средний
11	Артём Г.	75	средний
12	Саша Г.	75	средний
13	Рома З.	60	средний
14	Оля З.	80	высокий
15	Алеша И.	65	средний
16	Олеся К.	60	средний
17	Даша К.	65	средний
18	Артем К.	65	средний
19	Аня Л.	55	средний
20	Леша Л.	70	средний
21	Катя М.	75	средний
22	Лиза Н.	55	средний
23	Вика Н.	75	средний
24	Володя О.	60	средний
25	Данила П.	95	высокий
26	Даша П.	65	средний
27	Маша П.	65	средний
28	Тимофей П.	55	средний
29	Даша Х.	75	средний
30	Алеша Я.	70	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Методика «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

<input type="checkbox"/>	«Веселые старты»
<input type="checkbox"/>	«День здоровья»
<input type="checkbox"/>	Вакцинация
<input type="checkbox"/>	Физкультминутки
<input type="checkbox"/>	«Кросс нации»
<input type="checkbox"/>	Динамические паузы (прогулки)
<input type="checkbox"/>	Конкурс рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
<input type="checkbox"/>	«Лыжня России»
<input type="checkbox"/>	Отдых в оздоровительных лагерях
<input type="checkbox"/>	профилактические осмотры
<input type="checkbox"/>	XXV Велогонка «Критериум»
<input type="checkbox"/>	туристические походы
<input type="checkbox"/>	Майская велопрогулка

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация результатов:

130 – 100 баллов – высокий уровень – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства,

для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей;

90 – 50 баллов – средний уровень – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни;

40 баллов и меньше – низкий уровень – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Результаты диагностики уровня участия младших школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на констатирующем этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Вероника А.	110	высокий
2	Полина Б.	90	средний
3	Дима В.	70	средний
4	Ульяна В.	80	средний
5	Марк В.	100	высокий
6	Даша Г.	70	средний
7	Софья Е.	80	средний
8	Дилназ Ж.	80	средний
9	Ксюша К.	60	средний
10	Ваня К.	100	высокий
11	Костя К.	60	средний
12	Катя К.	70	средний
13	Сунар М.	70	средний
14	Дамир М.	80	средний
15	Виталий М.	100	высокий
16	Лиза Н.	90	средний
17	Влад П.	80	средний
18	Айдан С.	80	средний
19	Мирон С.	70	средний
20	Полина С.	60	средний
21	Андрей С.	70	средний
22	Максим С.	100	высокий
23	Захар Т.	80	средний
24	Софья Т.	70	средний
25	Максим Х.	70	средний
26	Денис Х.	80	средний
27	Егор Ш.	90	средний
28	Арсений Щ.	70	средний

Контрольная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Илия А.	80	средний
2	Рома А.	70	средний
3	Даша Б.	80	средний
4	Оксана Б.	100	высокий
5	Олеся Б.	90	средний
6	Маша Б.	60	средний
7	Артемий В.	100	высокий
8	Рома В.	110	высокий
9	Катя В.	90	средний
10	Дима Г.	70	средний
11	Артём Г.	70	средний
12	Саша Г.	80	средний
13	Рома З.	90	средний
14	Оля З.	110	высокий
15	Алеша И.	80	средний
16	Олеся К.	60	средний
17	Даша К.	70	средний
18	Артем К.	70	средний
19	Аня Л.	80	средний
20	Леша Л.	60	средний
21	Катя М.	70	средний
22	Лиза Н.	70	средний
23	Вика Н.	80	средний
24	Володя О.	70	средний
25	Данила П.	80	средний
26	Даша П.	80	средний
27	Маша П.	100	высокий
28	Тимофей П.	70	средний
29	Даша Х.	80	средний
30	Алеша Я.	70	средний

Методика «Определение общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников» (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Интерпретация результатов:

120 – 91 баллов – высокий уровень – осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

90 – 61 баллов – средний уровень – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

меньше 60 баллов – низкий уровень – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и

участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Результаты диагностики общего уровня сформированности культуры здоровья школьников младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Сумма баллов по результатам диагностики №1	Сумма баллов по результатам диагностики №2	Сумма баллов по результатам диагностики №3	Средний балл по итогах трех диагностик	Уровень
1	Вероника А.	105	90	110	102	высокий
2	Полина Б.	75	60	90	75	средний
3	Дима В.	95	70	70	78	средний
4	Ульяна В.	90	55	80	75	средний
5	Марк В.	120	65	100	95	высокий
6	Даша Г.	70	75	70	72	средний
7	Софья Е.	85	60	80	75	средний
8	Дилназ Ж.	115	60	80	85	средний
9	Ксюша К.	105	65	60	77	средний
10	Ваня К.	80	75	100	85	средний
11	Костя К.	80	95	60	78	средний
12	Катя К.	110	70	70	83	средний
13	Сунар М.	70	55	70	65	средний
14	Дамир М.	80	60	80	73	средний
15	Виталий М.	90	75	100	88	средний
16	Лиза Н.	95	70	90	85	средний
17	Влад П.	70	60	80	70	средний
18	Айдан С.	95	70	80	82	средний
19	Мирон С.	100	60	70	77	средний
20	Полина С.	105	75	60	80	средний
21	Андрей С.	110	75	70	85	средний
22	Максим С.	115	85	100	100	высокий
23	Захар Т.	90	65	80	78	средний
24	Софья Т.	85	75	70	77	средний
25	Максим Х.	70	55	70	65	средний
26	Денис Х.	70	55	80	68	средний
27	Егор Ш.	110	70	90	90	средний
28	Арсений Щ.	75	60	70	68	средний

Контрольная группа

№	Имя	Сумма баллов по результатам диагностики №1	Сумма баллов по результатам диагностики №2	Сумма баллов по результатам диагностики №3	Средний балл по итогам трех диагностик	Уровень
1	Илия А.	100	70	80	83	средний
2	Рома А.	85	65	70	73	средний
3	Даша Б.	70	65	80	72	средний
4	Оксана Б.	90	90	100	93	высокий
5	Олеся Б.	120	60	90	90	средний
6	Маша Б.	85	70	60	72	средний
7	Артемий В.	105	95	100	100	высокий
8	Рома В.	70	85	110	88	средний
9	Катя В.	115	55	90	87	средний
10	Дима Г.	80	60	70	70	средний
11	Артём Г.	95	75	70	80	средний
12	Саша Г.	120	75	80	92	высокий
13	Рома З.	115	60	90	88	средний
14	Оля З.	105	80	110	98	высокий
15	Алеша И.	95	65	80	80	средний
16	Олеся К.	80	60	60	67	средний
17	Даша К.	85	65	70	73	средний
18	Артем К.	75	65	70	70	средний
19	Аня Л.	80	55	80	72	средний
20	Леша Л.	105	70	60	78	средний
21	Катя М.	115	75	70	87	средний
22	Лиза Н.	70	55	70	65	средний
23	Вика Н.	125	75	80	93	высокий
24	Володя О.	75	60	70	68	средний
25	Данила П.	80	95	80	85	средний
26	Даша П.	80	65	80	75	средний
27	Маша П.	105	65	100	90	средний
28	Тимофей П.	70	55	70	65	средний
29	Даша Х.	75	75	80	77	средний
30	Алеша Я.	90	70	70	77	средний

Сценарий викторины на тему «Все, что нужно для здоровья!»

Цель: формировать представления о здоровом образе жизни, воспитание убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: классная комната.

Время проведения: 45 минут.

Жюри: учителя из других классов.

Участвуют 2 команды по 14 человек.

Содержание викторины

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

4. Ответьте на вопросы:

1. Как одним общим словом назвать эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, *мясо*, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, *кефир*, мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом? Его еще очень полезно употреблять при анемии. (Апельсин, *яблоко*, груша, мандарин)

4. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, *яблоко*, *лимон*, банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста – каротина? (лук, огурец, картофель, *морковь*)

6. Как одним словом называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, *творог*)

5. Конкурс «Анаграммы» (на листочках):

Нужно как можно быстрее собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ- ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА- ЗАКАЛКА

ЕНГИАГИ- ГИГИЕНА

ЛКАПРОГУ- ПРОГУЛКА

6. Собери пословицу. На листочках.

ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ - (ЗДОРОВЫМ БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН - (ТОТ ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ - (ДОРОЖЕ ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ,

А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

7. Конкурс «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1) Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда по рукою,
Что это такое? (полотенце)

2) Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам... (Зубная щётка)

3) Только ей судья кивнёт
По бревну скакать начнёт!
С длинной ленточкой попляшет
С брусьев ножками помашет
А потом попьёт воды
И ждёт оценок за труды! (Гимнастка)

4) Есть лужайка в нашей школе
А на ней козлы и кони

Кувыркаемся мы тут
Ровно 45 минут
В школе кони и лужайка,
Что за чудо угадай-ка? (Спортзал)

5) Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй
Ведь корзина – то с дырой! (Баскетбол)

6) 10 плюс один кого-то
Мяч хотят загнать в ворота
А 11 других
Не пустить стремятся их! (Футбол)

7) Зелёный луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)

8) Лёд вокруг прозрачный, плоский
Две железные полосы
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет. (Фигурист)

9) Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)

10) Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище. (Щётка)

Жюри подсчитывает баллы и объявляет победителей

Занятие на тему «Знакомство Незнайки с правилами «Здорового сна»»

Цели и задачи: формировать представления и навыки организации «здорового» сна (индивидуальная постель, проветривание, проведение водных процедур перед сном, продолжительность сна для детей данного возраста).

Материалы и оборудование:

- костюм Незнайки;
- раздаточный материал: иллюстрации, отражающие тематику гигиены тела, жилища, сна, различных видов деятельности детей (способствующих и препятствующих организации здорового сна);
- лист ватмана, клей (по числу детей).

Ход занятия.

Вводная часть. Учитель заходит в групповую комнату, держа за руку Незнайку. Дети по предварительному указанию учителя самостоятельно готовятся к занятию, рассаживаются за столы.

Учитель: ребята, посмотрите, какой гость к нам сегодня пожаловал. Вы узнали, кто это?

Дети: да, это Незнайка.

Учитель: давайте будем вежливыми и поздороваемся с гостем.

Дети: здравствуй, Незнайка!

Незнайка: вяло отвечает. (Садится на стул, все время зевает, трет руками глаза).

Учитель: что с тобой, Незнайка, ты сегодня какой-то не веселый. Может быть ты болен?

Незнайка: (отрицательно качает головой).

Учитель: ребята, а как вы считаете, хорошо Незнайка себя чувствует или нет?

Дети: нет!

Учитель: вот видишь, Незнайка, и ребята со мной согласны. Наверное, нужно пригласить к тебе доктора.

Незнайка: не надо доктора, я здоров, только устал.

Учитель: от чего же ты успел так устать с раннего утра?

Незнайка: да нет, я не с утра устал, а с вечера. Мы вчера с Винтиком и Шпунтиком устроили в спальней настоящий переполох, а чтобы соседи не ворчали, поплотнее закрыли форточку. Мы громко хохотали, бросали друг в друга подушками, кувыркались. А когда, наконец, мы совсем выбились из сил, то так и уснули прямо в одежде все вместе на одной кровати. Оказывается, пока мы резвились, наступила уже глубокая ночь. Сны мне снились какие-то неприятные, я даже кричал во сне и от этого просыпался. В общем, к утру я устал, кажется еще больше. Проснувшись, я поскорее вышел из душной комнаты и дошел до вас.

Учитель: это очень хорошо, Незнайка, что ты пришел именно к нам, ведь прямо сейчас мы с ребятами отправляемся в Страну Здоровья. Там, в Городе Грез, живут хранители секретов Здорового сна, которыми они всегда с удовольствием делятся с гостями своего города. Для того, кто владеет этими секретами, сон становится источником бодрости, сил, энергии и отличного настроения. Итак, в путь, друзья!

Физкультпауза: (дети вместе с Незнайкой и учителем встают в колонну по одному и под стихотворение «В путь!» двигаются по кругу, одновременно выполняя движения (по тексту песни) вслед за учителем):

Незнайка:

В путь пойдем мы с спозаранку,

Не забудем про осанку.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках.

Все в затылок подравнялись,

На носочки приподнялись.

По скамеечке пошли
И в овражек перешли.
Высоко подняв колени,
Все шагают, как олени,
Быстро шагай,
Смотри не зевай,
Раз, два, три, стой!

Учитель: ну, вот мы и в Городе Грез. Посмотрите, ребята, к нам навстречу кто-то идет! Давайте познакомимся с ним. Дети охотно соглашаются, здороваются.

Жесткое Полотенце: здравствуйте, гости дорогие. Очень рад приветствовать вас в нашем городе. Я – Жесткое Полотенце, хранитель секретов Здорового сна. А знаете ли вы, что такое «здоровый» сон? Расскажите, что вы о нем знаете!

Дети: (называют знакомые им признаки здорового сна).

Жесткое Полотенце: очень хорошо, а теперь я расскажу вам, что нужно делать, чтобы к вам каждую ночь приходил Здоровый сон.

Секрет 1: здоровый сон очень не любит пыль и грязь, поэтому он приходит только к тем, кто регулярно делает в своей комнате уборку – моет пол, протирает пыль.

Секрет 2: если уже настало время ложиться спать, а вам вдруг очень захотелось кушать, ни в коем случае не надо перед сном съедать большое количество пищи, лучше выпить стакан кефира или полакомиться яблоком.

И, наконец, 3 секрет: здоровый сон дружен с водой. Перед тем, как лечь в постель необходимо позаботиться о чистоте своего тела – умыться, почистить зубы, принять теплый душ.

Запомните эти правила, ребята! Счастливого пути!

Учитель: (предлагает детям и Незнайке поблагодарить Жесткое Полотенце, попрощаться с ним).

Учитель: итак, мы продолжаем наше путешествие по Городу Грез. Обратите внимание, ребята, какая красивая лужайка перед нами! А давайте отдохнем здесь!

Дети: (рассаживаются полукругом перед учителем).

Учитель: посмотрите, кто-то направляется прямо к нам. Как вы думаете, кто это?

Дети: это Подушка!

Учитель: верно, это Пуховая Подушка, еще одна хранительница секретов Здорового сна. Здравствуйте, Пуховая Подушка!

Пуховая Подушка: здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада встрече с вами, ведь каждый человек, большой и маленький должен знать то, о чем я вам сегодня расскажу. Наверняка, среди вас есть такие ребята, которые любят спать в одной постели с мамой или папой, бабушкой или дедушкой, с братом или сестрой. И, наверное, эти ребята думают, что рядом с любимым человеком их обязательно посетит Здоровый сон. Но, скажу вам по секрету, ребята, что он приходит лишь к тем, кто каждую ночь спит в своей кровати, застеленной чистым бельем. Постель должна быть не слишком мягкой, чтобы ты не проваливался в нее, словно в облако, но она не должна быть слишком жесткой, чтобы тебе не казалось, что ты спишь на голых досках. И, конечно же, перед тем, как лечь в постель, нужно снять с себя одежду, аккуратно сложить ее. Укладываясь спать, не забудьте, что для Здорового сна нужна удобная пижама или ночная рубашка.

Запомните то, что я вам рассказала, ребята. До свидания, счастливого пути!

Дети и Незнайка: (прощаются с Пуховой Подушкой).

Учитель: продолжаем наше путешествие, ребята. Посмотрите, какой красивый дом стоит на нашем пути, какие большие в нем окна! А вот в этом окне, посмотрите, кто-то приветливо машет нам. Это Добрая Форточка. Давайте подойдем поближе, поздороваемся и послушаем, что она хочет нам рассказать.

Добрая Форточка: дорогие гости, здравствуйте! Я рада, что вы прибыли в наш город, и я могу поделиться с вами волшебными секретами.

Во-первых, каждый должен знать, что Здоровый сон приходит только к тому, в чьей комнате живут Свежий воздух и Прохлада. А проникнуть в спальную комнату они могут только одним путем – через открытое окно или форточку. Поэтому перед тем, как лечь спать, нужно обязательно проветрить помещение.

Во-вторых, Здоровый сон никогда не приходит туда, где очень шумно. Поэтому, перед сном лучше всего поиграть в спокойные игры или послушать любимую сказку. Очень полезна в это время спокойная прогулка вместе с кем-нибудь из взрослых.

В-третьих, Здоровому сну очень мешает яркий свет. Засыпать лучше всего в полутемной комнате, освещенной ночником. И, самое главное, нужно ложиться всегда в одно и то же время. Для детей это время наступает в девять часов вечера. Запомнили, ребята? Желаю вам здоровья и счастливого пути!

Дети и Незнайка: (прощаются с Доброй Форточкой).

Учитель: ну что ж, друзья, пора нам покинуть гостеприимный Город Грез и отправиться в обратный путь. Едем.

Физкультпауза: (звучит «Песенка веселых путешественников». Дети вместе с Незнайкой и учителем отправляются в обратный путь).

Учитель: ну вот, друзья, и закончилось наше сегодняшнее путешествие в Город Грез. Кто помнит, кого мы встретили в этом городе?

Дети: Жесткое Полотенце, Пуховую Подушку и Добрую Форточку.

Учитель: Молодцы. А кто запомнил секреты Здорового сна, которые они нам открыли? Назовите эти секреты.

Дети: повторяют секреты Здорового сна.

Учитель: молодцы, ребята! Я вижу, что путешествие не прошло для вас даром. Я думаю, теперь всем нам понятно, почему Незнайка выглядит сегодня нездоровым и чувствует себя таким усталым. Скажи, Незнайка,

можешь ли ты пообещать нам, что теперь будешь стремиться соблюдать те правила, которые мы узнали сегодня?

Незнайка: да, я постараюсь!

Учитель: а сейчас я предлагаю вам выбрать из лежащих на столе картинок те, на которых изображены предметы или сюжеты, обеспечивающие «здоровый» сон. Наклейте эти картинки на лист бумаги.

Дети: (выбирают нужные картинки и наклеивают их на лист ватмана в произвольном порядке).

Учитель: замечательно! Посмотрите, ребята, какой у нас получился прекрасный коллаж о «здоровом» сне!

Незнайка: как красиво у вас получилось! Спасибо вам! Я бы побыл еще с вами, да мне надо поскорей рассказать Винтику и Шпунтику о нашем необыкновенном путешествии, ведь они еще не знают секретов Здорового сна! До свидания, всего вам доброго! (Уходит).

Дети: прощаются с Незнайкой.

Учитель: наше путешествие подошло к концу. Не забудьте, придя домой, рассказать своим мамам и папам, бабушкам и дедушкам, сестрам, братьям, знакомым о секретах «Здорового» сна.

**Занятие с элементами кукольного спектакля на тему «Почему
загрустил доктор Пилюлькин?»**

Цели и задачи: формировать представления о закаливании и его значении для здоровья; рассмотреть основные принципы закаливания; учить детей самостоятельно (в зависимости от состояния здоровья) проводить некоторые виды закаливания.

Материалы и оборудование:

- ширма (или настольный театр);
- куклы: Незнайка, Гунька, Кнопочка, Ворчун, Знайка, Доктор Пилюлькин;
- оборудование для практических занятий: стаканчики с водой для полоскания горла;
- ведро для использованной воды;
- разбрызгиватель с чистой прохладной водой;
- ковш;
- полотенце для лица;
- лейка с прохладной водой;
- тазы;
- полотенце для ног.

Ход занятия

Учитель: дорогие ребята, сегодня я расскажу вам историю, которая однажды приключилась в Цветочном городе. Слушайте и смотрите (показывает вместе с помощниками кукольный спектакль).

(Звучит песня «В траве сидел кузнечик» (на лужайке гуляют малыши).

Незнайка: эй, ребята, подходите поближе, я вам подарок приготовил. (Все подходят. Незнайка брызгает их холодной водой и весело хохочет).

Дети: Ой! Ай! Как холодно! Что ты делаешь, Незнайка? Как тебе не стыдно?

Булька: ну, я тебе сейчас покажу, как водой обливать!

Кнопочка: ах, этот Незнайка, вечно от него неприятности!

Ворчун: ну вот, теперь я из-за Незнайки обязательно заболею.

Незнайка: не ворчи, Ворчун, теперь ты никогда болеть не будешь и все остальные тоже, ведь я вас уже «закалил». Вы мне должны «спасибо» сказать, а не ругаться. Вы разве не знаете, что закаляться очень полезно? Я сам слышал, как об этом Пилюлькин и Знайка беседовали. Пилюлькин сказал, что очень полезно обливаться холодной водой и купаться в речке. А Знайка еще добавил, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, они помогают человеку стать здоровым, крепким и сильным. Вот я и решил всех малышей «закалить».

Гунька: ну, держись, Незнайка! (Бросается за Незнайкой, оба убегают. Кнопочка, Ворчун, всхлипывая, уходят вслед за ними).

Учитель: а на следующий день было вот что.

Пилюлькин: Ах, что мне делать, где взять столько градусников и лекарств? В одно время заболели сразу несколько малышей (слышны кашель, чихание и стоны больных). У всех пациентов кашель, насморк, болит горло и очень высокая температура. Что же случилось?

Знайка: причина нашей беды в Незнайке. Вчера он подслушал наш с вами разговор о закаливании, как всегда ничего не понял и бросился «закалять» малышей, обливая их из ведра ледяной водой.

Пилюлькин: ай-ай-ай! Безобразие! Вот к чему приводит невежество! Знайка, пожалуйста, приведи сюда Незнайку. Надо срочно рассказать ему о правилах закаливания. А я пока займусь нашими больными (оба уходят).

Учитель: ребята, а знаете ли вы, о каких правилах говорил доктор Пилюлькин?

Дети: нет!

Учитель: а что такое закаливание и для чего оно нужно?

Дети: чтобы не болеть!

Учитель: правильно, молодцы. Я вижу, что вы уже кое-что знаете о закаливании. Действительно, закаливание – это сочетание нескольких видов воздействия на организм человека воздуха, воды и солнечной энергии, которое делают организм крепким, здоровым. Закаленные люди редко болеют, у них обычно хорошее настроение, аппетит и крепкий сон. Что же нужно делать, по-вашему, чтобы стать закаленным человеком?

Дети: умываться и обливаться холодной водой, принимать холодный душ, обтираться снегом, ходить босиком.

Учитель: верно, а также соблюдать определенные правила. Среди них: постепенность, хорошее настроение при выполнении процедур, обращение за советом к врачу.

Учитель: так почему заболели малыши?

Дети: потому что Незнайка не знал и не соблюдал правила закаливания (перечисляют их).

Учитель: молодцы, ребята! Вы были внимательны и хорошо усвоили все, о чем мы говорили.

Физкультпауза: (дети вместе с учителем выполняют произвольные танцевальные движения под веселую ритмичную музыку).

Учитель: ребята, вы замечательно танцуете! У вас хорошее настроение? Вы хотите быть здоровыми?

Дети: да!

Учитель: а кто покажет нам, как нужно полоскать рот? А кто покажет нам свое умение правильно умываться?

Дети: (выполняют полоскание горла, умывают лицо, шею, моют руки до локтей, вытираются полотенцем).

Учитель: а кто пойдет обливать ноги?

Дети: (один ребенок садится на стул, снимает обувь и носочки, держит ноги над тазом; второй ребенок поливает ноги первого ребенка из лейки прохладной водой, следуя указаниям взрослого; первый ребенок насухо вытирает ноги полотенцем. Потом меняются ролями)

Учитель: очень хорошо! Надеюсь, что вы будете продолжать закаляться дальше самостоятельно. Ведь делать это следует и взрослым, и детям. И никогда не будете поступать так, как Незнайка, ведь нам уже известны правила закаливания.

Закончить наше занятие я предлагаю из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»:

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванной, и в бане –

Всегда и везде –

Вечная слава воде!

(Можно выполнять задания под текст)

Памятка для родителей «Правила формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста»

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ! *Пример* родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять *гигиенические процедуры, проветривать помещение* и т.д.

Контролируйте досуг Вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции *здорового питания* в семье – залог сохранения здоровья ребенка. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Предлагаем Вашему вниманию несколько **«ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ»**, которые помогут Вам и Вашему ребенку при формировании осознанного отношения к своему здоровью:

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

- 8.** Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.
- 9.** Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- 10.** Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- 11.** Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
- 12.** Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

**Семейные соревнования «Веселые старты»
(Соревнования разработаны и проведены совместно с учителем
физкультуры)**

Цель: укреплять физическое состояние детей

Задачи:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- организация досуга учащихся;
- пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней;
- закрепление и совершенствование умений и навыков;
- содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств;
- формирование физической красоты, силы, ловкости.

Руководство соревнований: общее руководство по подготовке и проведению конкурса осуществляют учитель физической культуры и классные руководители, совместно с подготовленными помощниками из числа обучающихся класса.

Участники соревнований: семьи обучающихся.

Награждение команд: команды, занявшие призовые места награждаются дипломами, а участники грамотами и сладкими подарками.

Инвентарь: обручи, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи 1 кг, гимнастические скамейки, гимнастический «конь», воздушные шары, теннисные ракетки, шарики, кегли, стаканчики с водой.

Место проведения: спортивный школьный зал

Ход соревнований.

Учитель физкультуры: на спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

Всем, ребята, наш привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора

Крикнем все: Физкульт– ...

Участники: ура!

Кл.руководитель: сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

Приветствие команд (название, девиз).

Учитель физкультуры: сияет солнышко с утра,

Ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора

Весёлые старты.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, смелым.

Научись любить скакалки,

Кольца, обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Кл.руководитель: ни одно соревнование не обходится без судей.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Сегодня судить команды будут члены родительского комитета нашего класса. Поприветствуем!

Приветствуют членов жюри.

Учитель физкультуры: любые соревнования начинаются с разминки. Поэтому я предлагаю вам встать свободно. Выполнять движения в соответствии с текстом, и смотрите на меня, я вам буду показывать.

Смотрят на учителя физкультуры и повторяют за ним движения
разминки под слова.

Разомкнись,
На разминку становись.
Начинаем шаг на месте.
1-2, 1-2, 1-2, 1-2.
Вверх рука, другая вниз
Повторяем упражнения,
Делаем быстрее движения!
1 – вперёд наклоняемся
2 – назад прогнёмся,
И наклоны в стороны.
Делать мы возьмёмся.
Приседания опять,
Будем дружно выполнять.
1,2,3,4,5 – кто там начал отставать?
Начинаем бег на месте!
Финиш - метров через двести!
На ходьбу мы перейдем,
Носом вдох, выдох ртом!
Соревнования начнём!

Кл.руководитель: молодцы! Приглашаю команды к старту!

Учитель физкультуры: первый конкурс называется «Буксировка».

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча вернуть его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполняют это задание.

Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл. руководитель: не забывайте болеть за команды! Итак, на старт, внимание, марш!

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Учитель физкультуры: спасибо! Первый конкурс окончен. Следующий конкурс «Мяч под ногами».

Участники большой мяч передают под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл.руководитель: на старт, внимание, марш!

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Учитель физкультуры: стоп! Переходим к следующему конкурсу.

Третий конкурс «Переноска арбузов».

Каждая команда имеет 3 мяча разных размеров. Их нужно перенести на другую сторону площадки и положить в обруч. Следующий игрок забирает мячи и т.д. Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл.руководитель: на счет три начинаем. Раз, два, три!

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Учитель физкультуры: наверное, наши команды уже потеряли силы?

Участники: нет!

Учитель физкультуры: тогда продолжаем! Правила следующего конкурса таковы: «Кегли».

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От команды выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.

Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл.руководитель: готовы?

Участники: да!

Кл.руководитель: тогда на старт, внимание, начали!

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Учитель физкультуры: какие ловкие у нас команды! Жюри сегодня будет очень сложно определить победителя. Ну а мы переходим к следующему конкурсу. «Собери картошку».

Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку в ведро.

Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл.руководитель: на старт, внимание, марш!

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Учитель физкультуры: переходим к самому сложному, на мой взгляд конкурсу. Не все команды справятся с ним! «Теннисист».

Команды выстраиваются на старте у одного участника в руках теннисная ракетка и теннисный шарик. По команде «на старт» участник кладет шарик на ракетку и придерживает его рукой. По команде «старт»

перестает придерживать шарик и начинает движение, стараясь не уронить шарик. Добежав по фишки поворота, огибает ее и продолжает движение к линии старта, где передает эстафету следующему участнику и так до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта.

Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл.руководитель: на старт, внимание, марш!

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Учитель физкультуры: еще немного и наши соревнования подойдут к концу, ну а пока слушаем правила следующего конкурса. «Ядро барона Мюнхгаузена»

Ядром у нас будет воздушный шарик (на нем можно сбоку написать яркой краской «ядро»). Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленями, не придерживая руками. По сигналу участник преодолевает путь до поворотного флажка и обратно. Не забывайте, что при неосторожном обращении ядра взрываются. Предупредите об этом ребят. Если шарик-ядро лопнет, команда получает штрафное очко.

Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл.руководитель: приготовились...на старт, внимание, марш!

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Учитель физкультуры: ну и последний конкурс наших соревнований. «Здоровому все здорово».

Когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

Во время соревнований члены жюри следят за правильностью выполнения заданий и подводят промежуточные итоги.

Кл.руководитель: ну что ж, вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей. А пока жюри подводит итоги, предлагаю поиграть.

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые я буду вам задавать. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья».

Жюри подводит окончательные итоги, готовит граммы и призы для награждения команд-участников.

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Кто, из вас идя, домой,
Мяч гонял по мостовой?

Кто любит в классе отвечать,
Аплодисменты получать?

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Кл.руководитель: итак, жюри готово объявить победителей!

Встречаем! Аплодисменты.

Жюри объявляет победителей конкурса, награждает команды
призами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

Результаты диагностики уровня осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Вероника А.	110	высокий
2	Полина Б.	80	средний
3	Дима В.	85	средний
4	Ульяна В.	90	средний
5	Марк В.	125	высокий
6	Даша Г.	80	средний
7	Софья Е.	110	высокий
8	Дилназ Ж.	115	высокий
9	Ксюша К.	110	высокий
10	Ваня К.	115	высокий
11	Костя К.	90	средний
12	Катя К.	120	высокий
13	Сунар М.	80	средний
14	Дамир М.	90	средний
15	Виталий М.	95	средний
16	Лиза Н.	100	средний
17	Влад П.	90	средний
18	Айдан С.	95	средний
19	Мирон С.	105	высокий
20	Полина С.	115	высокий
21	Андрей С.	110	высокий
22	Максим С.	115	высокий
23	Захар Т.	95	средний
24	Софья Т.	90	средний
25	Максим Х.	70	средний
26	Денис Х.	70	средний
27	Егор Ш.	110	высокий
28	Арсений Щ.	80	средний

Контрольная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Илия А.	105	средний
2	Рома А.	85	средний
3	Даша Б.	70	средний
4	Оксана Б.	85	средний
5	Олеся Б.	120	высокий
6	Маша Б.	90	средний
7	Артемий В.	115	высокий
8	Рома В.	75	высокий
9	Катя В.	115	высокий
10	Дима Г.	80	средний
11	Артём Г.	95	средний
12	Саша Г.	120	высокий
13	Рома З.	120	высокий
14	Оля З.	105	высокий
15	Алеша И.	95	средний
16	Олеся К.	85	средний
17	Даша К.	90	средний
18	Артем К.	80	средний
19	Аня Л.	80	средний
20	Леша Л.	105	высокий
21	Катя М.	110	высокий
22	Лиза Н.	70	средний
23	Вика Н.	125	высокий
24	Володя О.	85	средний
25	Данила П.	85	средний
26	Даша П.	80	средний
27	Маша П.	120	высокий
28	Тимофей П.	80	средний
29	Даша Х.	75	средний
30	Алеша Я.	90	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

Результаты диагностики уровня владения культурными нормами в сфере здоровья у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Вероника А.	90	высокий
2	Полина Б.	65	средний
3	Дима В.	75	средний
4	Ульяна В.	60	средний
5	Марк В.	70	средний
6	Даша Г.	75	средний
7	Софья Е.	65	средний
8	Дилназ Ж.	65	средний
9	Ксюша К.	65	средний
10	Ваня К.	85	высокий
11	Костя К.	95	высокий
12	Катя К.	85	высокий
13	Сунар М.	60	средний
14	Дамир М.	70	средний
15	Виталий М.	75	средний
16	Лиза Н.	80	высокий
17	Влад П.	65	средний
18	Айдан С.	70	средний
19	Мирон С.	70	средний
20	Полина С.	75	средний
21	Андрей С.	85	высокий
22	Максим С.	90	высокий
23	Захар Т.	80	высокий
24	Софья Т.	75	средний
25	Максим Х.	65	средний
26	Денис Х.	55	средний
27	Егор Ш.	75	средний
28	Арсений Щ.	70	средний

Контрольная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Илия А.	75	средний
2	Рома А.	70	средний
3	Даша Б.	70	средний
4	Оксана Б.	85	высокий
5	Олеся Б.	60	средний
6	Маша Б.	75	средний
7	Артемий В.	85	высокий
8	Рома В.	65	высокий
9	Катя В.	70	средний
10	Дима Г.	75	средний
11	Артём Г.	75	средний
12	Саша Г.	80	высокий
13	Рома З.	70	средний
14	Оля З.	85	высокий
15	Алеша И.	70	средний
16	Олеся К.	60	средний
17	Даша К.	65	средний
18	Артем К.	65	средний
19	Аня Л.	60	средний
20	Леша Л.	75	средний
21	Катя М.	75	средний
22	Лиза Н.	65	средний
23	Вика Н.	75	средний
24	Володя О.	70	средний
25	Данила П.	95	высокий
26	Даша П.	75	средний
27	Маша П.	70	средний
28	Тимофей П.	55	средний
29	Даша Х.	80	средний
30	Алеша Я.	70	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

Результаты диагностики уровня участия младших школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на контрольном этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Вероника А.	110	высокий
2	Полина Б.	90	средний
3	Дима В.	80	средний
4	Ульяна В.	90	средний
5	Марк В.	100	высокий
6	Даша Г.	70	средний
7	Софья Е.	100	высокий
8	Дилназ Ж.	80	средний
9	Ксюша К.	70	средний
10	Ваня К.	100	высокий
11	Костя К.	80	средний
12	Катя К.	90	средний
13	Сунар М.	80	средний
14	Дамир М.	80	средний
15	Виталий М.	100	высокий
16	Лиза Н.	100	высокий
17	Влад П.	80	средний
18	Айдан С.	100	высокий
19	Мирон С.	70	средний
20	Полина С.	70	средний
21	Андрей С.	90	средний
22	Максим С.	100	высокий
23	Захар Т.	80	средний
24	Софья Т.	70	средний
25	Максим Х.	80	средний
26	Денис Х.	80	средний
27	Егор Ш.	100	высокий
28	Арсений Щ.	80	средний

Контрольная группа

№	Имя	Баллы	Уровень
1	Илия А.	90	средний
2	Рома А.	70	средний
3	Даша Б.	90	средний
4	Оксана Б.	90	средний
5	Олеся Б.	90	средний
6	Маша Б.	70	средний
7	Артемий В.	100	высокий
8	Рома В.	110	высокий
9	Катя В.	90	средний
10	Дима Г.	80	средний
11	Артём Г.	70	средний
12	Саша Г.	80	средний
13	Рома З.	100	высокий
14	Оля З.	110	высокий
15	Алеша И.	80	средний
16	Олеся К.	80	средний
17	Даша К.	70	средний
18	Артем К.	70	средний
19	Аня Л.	80	средний
20	Леша Л.	60	средний
21	Катя М.	70	средний
22	Лиза Н.	70	средний
23	Вика Н.	80	средний
24	Володя О.	70	средний
25	Данила П.	100	высокий
26	Даша П.	80	средний
27	Маша П.	100	высокий
28	Тимофей П.	70	средний
29	Даша Х.	80	средний
30	Алеша Я.	70	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 18

Результаты диагностики общего уровня сформированности культуры здоровья школьников младших школьников на контрольном этапе эксперимента

Экспериментальная группа

№	Имя	Сумма полученных баллов по результатам диагностики №1	Сумма полученных баллов по результатам диагностики №2	Сумма полученных баллов по результатам диагностики №3	Средний балл по итогам трех диагностик	Уровень
1	Вероника А.	110	90	110	103	высокий
2	Полина Б.	80	65	90	78	средний
3	Дима В.	85	75	80	80	средний
4	Ульяна В.	90	60	90	80	средний
5	Марк В.	125	70	100	97	высокий
6	Даша Г.	80	75	70	75	средний
7	Софья Е.	110	65	100	92	средний
8	Дилназ Ж.	115	65	80	87	средний
9	Ксюша К.	110	65	70	82	средний
10	Ваня К.	115	85	100	100	высокий
11	Костя К.	90	95	80	88	высокий
12	Катя К.	120	85	90	98	высокий
13	Сунар М.	80	60	80	73	средний
14	Дамир М.	90	70	80	80	средний
15	Виталий М.	95	75	100	90	средний
16	Лиза Н.	100	80	100	93	высокий
17	Влад П.	90	65	80	78	средний
18	Айдан С.	95	70	100	88	средний
19	Мирон С.	105	70	70	82	средний
20	Полина С.	115	75	70	87	средний
21	Андрей С.	110	85	90	95	высокий
22	Максим С.	115	90	100	102	высокий
23	Захар Т.	95	80	80	85	средний
24	Софья Т.	90	75	70	78	средний
25	Максим Х.	70	65	80	72	средний
26	Денис Х.	70	55	80	68	средний
27	Егор Ш.	110	75	100	95	средний
28	Арсений Щ.	80	70	80	77	средний

Контрольная группа

№	Имя	Сумма полученных баллов по результатам диагностики №1	Сумма полученных баллов по результатам диагностики №2	Сумма полученных баллов по результатам диагностики №3	Средний балл по итогам трех диагностик	Уровень
1	Илия А.	105	75	90	90	средний
2	Рома А.	85	70	70	75	средний
3	Даша Б.	70	70	90	77	средний
4	Оксана Б.	85	90	90	90	средний
5	Олеся Б.	120	60	90	90	средний
6	Маша Б.	90	75	70	78	средний
7	Артемий В.	115	85	100	100	высокий
8	Рома В.	75	65	110	83	высокий
9	Катя В.	115	60	90	88	средний
10	Дима Г.	80	75	80	78	средний
11	Артём Г.	95	75	70	80	средний
12	Саша Г.	120	80	80	93	высокий
13	Рома З.	120	70	100	97	высокий
14	Оля З.	105	85	110	100	высокий
15	Алеша И.	95	70	80	82	средний
16	Олеся К.	85	60	80	75	средний
17	Даша К.	90	65	70	52	средний
18	Артем К.	80	65	70	72	средний
19	Аня Л.	80	60	80	73	средний
20	Леша Л.	105	75	60	80	средний
21	Катя М.	110	75	70	85	средний
22	Лиза Н.	70	65	70	68	средний
23	Вика Н.	125	75	80	93	высокий
24	Володя О.	85	70	70	75	средний
25	Данила П.	85	95	100	93	высокий
26	Даша П.	80	75	80	78	средний
27	Маша П.	120	70	100	97	высокий
28	Тимофей П.	80	55	70	68	средний
29	Даша Х.	75	80	80	78	средний
30	Алеша Я.	90	70	70	77	средний

«Образование и наука в России и за рубежом»
Научно-образовательное издание для преподавателей и аспирантов
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-54347
Договор eLIBRARY.RU: лицензионный договор №114-03/2014

СЕРТИФИКАТ

О ПУБЛИКАЦИИ МАТЕРИАЛА

Настоящим подтверждается, что

Ефремова Юлия Евгеньевна

магистрант, кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства института педагогики и психологии детства, Уральский Государственный Педагогический Университет, г. Екатеринбург

опубликовала в журнале «Образование и наука в России и за рубежом»
выпуск №14(2019) Vol.62
материал

«РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»



LIBRARY.RU

25 ОКТЯБРЯ 2019 ГОДА
ОПУБЛИКОВАНО

Учредитель
ООО «Московский Двор»
Главный редактор



Крицкий А.В.



СЕРТИФИКАТ

настоящим удостоверяем, что

Ю.Е. Ефремова

является автором научного журнала

«Вестник магистратуры». 2019. №10 (97)

ISSN 2223-4047

тема статьи: Интегрированный подход во внеурочной деятельности как средство формирования установки на здоровый образ жизни у младших школьников



Профиль журнала: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=32775

on-line: <http://www.magisterjournal.ru/numbers.htm>



Е.А. Мурзина, к. э. н., доцент,
генеральный директор
ООО «Коллоквиум»



АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ



**УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

СПРАВКА

О результатах проверки текстового документа

на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе

Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы ВКР_2019_Ефремова_ЮЕ

Факультет, кафедра, номер группы ИПиПД группа МНО-1701z

Название работы Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности

Процент оригинальности **75,12**

Дата 18.11.2019

Ответственный в
подразделении

(подпись)

Идрисова О.И.

(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбукс"; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов

ОТЗЫВ
руководителя выпускной квалификационной работы

*Тема ВКР Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного
возраста во внеурочной деятельности*

Студента Ефремовой Юлии Евгеньевны, обучающейся группы МНО-1701з
Обучающегося по ОПОП_44.04.01 Педагогическое образование. Начальное образование

Студент при подготовке выпускной квалификационной работы проявил готовность корректно формулировать и ставить задачи своей деятельности, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность, устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач.

В процессе написания ВКР студентка проявила способность осуществлять библиографический поиск, проводить критический анализ полученной информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

Умение управлять научным проектом на всех этапах цикла.

Юлия Евгеньевна проявила высокий уровень организованности и работоспособности. При написании ВКР студентка показала готовность к разработке концепции проекта в рамках обозначенной темы исследования - формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности. Определена цель, задачи, обоснована актуальность, значимость, сфера применения результатов. Определена научная новизна и теоретическая значимость работы.

Содержание ВКР систематизировано, выстроено логично, в первой главе рассматриваются теоретические основы формирования основ здорового образа жизни младших школьников, и результаты опытно-поисковой работы – во второй главе. В работе автор предлагает сделать акцент на деятельности во внеурочное время, в силу психолого-педагогических особенностей младших школьников и больших возможностей мероприятий, проводимых после уроков.

Автор продемонстрировал способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Основой работы является личный практический опыт Юлии Евгеньевны, база исследования - МАОУ СОШ № 4 г. Екатеринбург. Приложение позволяет полно раскрыть теоретические основы и содержание проведённой практической работы.

Анализ выпускной квалификационной работы позволяет утверждать, что автор владеет следующими компетенциями:

- способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-1);
- способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3);
- готовностью использовать знание современных проблем науки и образования при решении профессиональных задач (ОПК-2);
- способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1);

- готовностью к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-4);
- способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование (ПК-5);
- готовностью использовать индивидуальные креативные способности для самостоятельного решения исследовательских задач (ПК-6);
- способностью проектировать формы и методы контроля качества образования, различные виды контрольно-измерительных материалов, в том числе с использованием информационных технологий и с учетом отечественного и зарубежного опыта (ПК-9);
- готовностью к разработке и реализации методических моделей, методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (ПК-11);
- готовностью к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного методического опыта в профессиональной области (ПК-12).

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Ефремовой Юлии Евгеньевны соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и рекомендуется к защите.

Ф.И.О. руководителя ВКР Малозёмова Ирина Ивановна

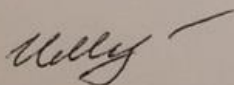
Должность доцент

Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства

Уч. звание доцент

Уч. степень канд.пед.наук

Подпись



Дата